CONTENTS

Masala Kitchen

محترم قارئین

السلام وعلیکم!

بارش کے آ ثار کے ساتھ ہی ڈینگی وائرس کے ملک کے طول وعرض میں تیزی سے پھیلنے کی تشویشناک اطلاعات عام ہونے لگیں ہیں۔

اس مرض کی ابتدا کہاں سے ہوئی؟ اس بارے میں کوئی حتمی بات تو نہیں کہی جاسکتی لیکن خیال کیا جاتا ہے کہ اس کی ابتداء ایشیا' افریقہ اور شمالی امریکہ میں 1775ء میں ہوئی جب ان علاقوں کے رہنے والوں میں اچانک ایک ایسی وباء پھیلی جس میں مریض کو ایک دم تیز بخار ہو جاتا' ساتھ ہی سر اور جوڑوں میں درد شروع ہو جاتا' جبکہ بعض مریضوں نے پیٹ میں درد' خونی اُلٹیوں اور خونی پیچش کی بھی شکایت کی۔ اس مرض میں مبتلا ہونے والے مریض 7 سے 10 دن تک اس بیماری میں مبتلا رہنے کے بعد ہلاک ہونے لگے' جس سے وہاں کے لوگوں میں خوف و ہراس پھیلنے لگا اور بڑی تعداد میں لوگوں نے متاثرہ علاقوں سے نقل مکانی شروع کردی۔ اس وقت کے طبیبوں نے جب اس بارے میں تحقیق کی تو معلوم ہوا کہ ایک خاص قسم کے مچھر کے کاٹنے سے یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے۔

پاکستان میں ڈینگی وائرس کا پہلا واقعہ 1995ء میں ریکارڈ کیا گیا' اس کے بعد تسلسل سے یہ وائرس پاکستانیوں کی زندگیوں پر منڈلا رہا ہے۔ گزشتہ سال اس وائرس کے حملے میں تقریباً 3 ہزار مصدقہ مریض سامنے آئے اور 450 مشتبہ مریض سامنے آئے جبکہ 2 درجن سے زائد افراد اس مرض کے باعث زندگی کی بازی ہار گئے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ سالِ رواں میں اس مرض کا حملہ گزشتہ سال کی نسبت کئی گنا زیادہ شدید ہوگا۔ رواں سال بارش ہونے کی صورت میں ڈینگی کا مرض شدت اختیار کرسکتا ہے' جس کی روک تھام کے لئے اقدامات انتہائی ضروری ہیں۔

کیوں کہ ان مچھروں کی افزائش زیادہ تر گھروں میں پانی جمع کرنے کے برتنوں' جیسے پانی کے مٹکوں' پودوں کے گملوں' پانی کی ٹینکیوں' واٹر کولروں' ٹین کے کنستروں' استعمال شدہ ٹائروں اور بارش کا پانی جمع کرنے والے کنٹینروں میں ہوتی ہے' اس لئے ان مچھروں کی افزائش کو روکنے کے لئے ماحولیاتی آلودگی کو ختم کرنے کے طریقے اپنانے ہوں گے' مثلاً جمع شدہ صاف پانی کو مچھروں سے بچانا یعنی تمام پانی کی ٹینکیوں' مٹکوں اور دوسرے برتنوں کو ہمیشہ ڈھانپ کر رکھنا' مچھردانیوں کا استعمال' تلف شدہ اشیاء جن میں پانی ٹھہرنے کو خطرہ ہو' کو مناسب طریقے سے ٹھکانے لگانا' وغیرہ۔

ضرورت اس امر کی ہے کہ لوگوں میں ڈینگی کے حوالے سے بنیادی معلومات عام کی جائیں کیوں کہ احتیاط کے ذریعے اس مرض پر باآسانی قابو پایا جاسکتا ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ ڈینگی کے مریض پپیتے کا جوس استعمال کریں اور روزمرہ خوراک کے ساتھ زیادہ مقدار میں پانی' شکنجبین' نمکول' جوس' سوپ' دودھ پئیں اور اگر ڈینگی ثابت ہو جائے تو اس بات کا خاص خیال رکھا جائے کہ اینٹی بایوٹیک کا استعمال بالکل نہ کیا جائے کیوں کہ یہ خطرے کا باعث بن سکتا ہے۔

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی' ایڈیٹر۔ شہناز رمزی' جائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار' اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ ابراہیم جہانگیر خان
آرٹ منیجر۔ نوید' ڈیزائنر۔ عمران مہدی' عکاسی۔ عباس مہدی' یاور نقوی' ایڈورٹائزنگ منیجر۔ منور حسین بھٹی
ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390' پرنٹر۔ یونی پرنٹ
ہم نیٹ ورک لمیٹڈ
10/11 حسن علی اسٹریٹ، بلمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی۔ 74000 پاکستان یو۔اے۔این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640
مزید معلومات کے لیے: shanaz.ramzi@hum.tv

چولہے کے دھوئیں سے بچیں

مشرقی افریقی ممالک میں 5 لاکھ افراد دھوئیں کے سبب جنم لینے والی بیماریوں کے باعث موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں

پاکستان کے اکثر دیہی علاقوں سمیت دنیا کی تقریباً نصف آبادی لکڑی یا اُوپلے یا اسی طرح کی کوئی اور چیز بطور ایندھن استعمال کرتی ہے۔ جس سے ایک جانب نہ صرف جنگلات کو بڑے پیمانے پر نقصان پہنچ رہا ہے بلکہ فضائی آلودگی بھی بڑھ رہی ہے۔ اس کی مثال پاکستان کے صوبہ بلوچستان کے ایک صحت افزاء مقام زیارت کی ہے، جہاں صنوبر کے قیمتی اور خوبصورت درختوں کا جنگل گھروں کے چولہے جلانے کے کام آ رہا ہے۔

ایندھن کے حصول یا تجارتی مقاصد کے لئے جن ممالک میں بڑے پیمانے پر جنگلات کاٹے گئے ہیں ان میں انڈونیشیا بھی شامل ہے، جہاں جنگلات کے تحفظ کے لئے عالمی سطح پر ایک مہم چلائی جارہی ہے۔ حال ہی ماحولیاتی تحفظ کے لئے کام کرنے والے 2 امریکی سائنس دانوں کو اس شعبے کا ایک بڑا انعام "ٹیلر پرائز" ملا ہے۔ ان کی تحقیق کا موضوع "ایندھن کے جلائے جانے سے ماحول اور لوگوں کی صحت کو پہنچنے والا نقصان" ہے۔ انہوں نے اس کا حل بھی پیش کیا ہے۔ تحقیق کرنے والے برکلے میں قائم یونیورسٹی آف کیلی فورنیا کے سائنس کرک اسمتھ 1980ء کی دہائی سے براعظم ایشیا کے کچھ دیہی علاقوں میں ایندھن کے استعمال پر تحقیق کر رہے ہیں۔ اُن کا کہنا ہے "میں نے وہاں گھروں میں بڑے پیمانے پر دھواں دیکھ کر سوچا کہ صحت پر اس کے مضر اثرات پر ضرور کوئی تحقیق کی گئی ہوگی لیکن مجھے ایسی کوئی تحقیق نہیں ملی جس کے بعد میں نے اس حوالے سے کام شروع کیا۔ پتا چلا کہ گھر میں کھانا پکانے سے اتنا ہی دھواں پیدا ہوسکتا ہے جتنا ایک ہزار سگریٹوں کے جلنے سے پیدا ہوتا ہے۔ تحقیق سے یہ بھی ظاہر ہوا کہ اس دھوئیں کی وجہ سے تقریباً 20 لاکھ افراد، خصوصی طور پر خواتین اور بچے، ہر سال قبل از وقت موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ گھروں میں اس ایندھن کا استعمال عالمی پیمانے پر موسمی تبدیلیوں میں بھی اہم کردار ادا کر رہا ہے۔"

اس سال ''ٹیلر پرائز'' جیتنے والے دوسرے سائنس دان جان اسٹین فیلڈ جن کا تعلق کیلی فورنیا انسٹی ٹیوٹ آف ٹیکنالوجی سے ہے' کہتے ہیں کہ دنیا کے ایک خطے میں فضائی آلودگی بڑھنے سے دنیا کے دوسرے خطوں کی فضا بھی متاثر ہوتی ہے۔اُن کی تحقیق کے مطابق براعظم ایشیا کی فضائی آلودگی بحرالکاہل پار کرکے امریکہ کو متاثر کرسکتی ہے اور بحراوقیانوس پار کرکے یورپ تک بھی پہنچ سکتی ہے۔اسٹین فیلڈ کہتے ہیں کہ جنوبی نصف کرہ ارض بھی اسی عمل سے گزرتا ہے اور دونوں جنوبی اور شمالی خطے ایک دوسرے کو متاثر کرتے ہیں۔اس عمل میں قدرتی اور مصنوعی کیمیائی مرکبات دونوں ہی شامل ہیں۔

ان سائنس دانوں کے مطابق ماحولیاتی تحقیق میں احتیاط ضروری ہے'اسی لئے کرک اسمتھ'چین اور بھارت سمیت کئی دوسرے ملکوں میں گھروں سے خارج ہونے والے دھوئیں اور لوگوں کی صحت پر اس کے طویل مدتی اثرات پر تحقیق کر رہے ہیں'علاوہ ازیں اُن کی تحقیق کم دھواں خارج کرنے والے چولہوں پر بھی جاری ہے۔اسمتھ کے مطابق یہ ٹیکنالوجی خاص طور پر کارآمد ثابت ہوسکتی ہے کیونکہ اس کی مدد سے عالمی سطح پر فضائی آلودگی میں کمی لائی جاسکے گی۔

عالمی ادارہ صحت کے مطابق کھلی آگ یا ایندھن کے چولہوں سے گھروں میں جمع ہونے والا دھواں ترقی پذیر ممالک کی عوام کی صحت کو لاحق پانچواں بڑا خطرہ ہے۔عالمی ادارہ صحت کے محتاط اندازوں کے مطابق ہر برس لگ بھگ 20 لاکھ افراد گھروں کے اندر پیدا ہونے والی فضائی آلودگی کے سبب ہلاک ہوتے ہیں۔ان میں سے 5 لاکھ افراد صرف مشرقی افریقی ممالک میں دھوئیں کے سبب جنم لینے والی بیماریوں کے باعث موت کے منہ میں چلے جاتے ہیں۔

چولہے جلانے کے لئے لکڑی حاصل کرنے کی غرض سے درختوں اور جنگلات کی تیزی سے کٹائی نے ماہرین کو پریشانی میں مبتلا کر رکھا ہے۔ان مسائل کے حل کے لئے حال ہی میں افریقی ملک کینیا میں عالمی امدادی تنظیموں کا ایک اجلاس منعقد ہوا جس میں دیہی علاقوں کے رہائشیوں کو گیس یا دوسرے ماحول دوست ایندھن سے جلنے والے چولہے استعمال کرنے کی ترغیب دینے کے طریقوں پر غور کیا گیا۔امدادی تنظیموں نے کئی افریقی ممالک کے دیہی علاقوں میں ایسے ہی ماحول دوست چولہے متعارف کرائے ہیں۔کینیا کے دارالحکومت نیروبی کی ایک کچی آبادی میں رہنے والی روزلین اموئڈی بھی ایک ایسا ہی چولہا استعمال کررہی ہیں جو''بائیو گیس'' سے چلتا ہے۔اُن کا کہنا ہے کہ اس چولہے کے استعمال سے جہاں انہیں دھوئیں سے چھٹکارا ملا ہے وہیں ایندھن کا خرچ بھی کم ہوگیا ہے۔

ان ماحول دوست چولہوں کے استعمال کا ایک بڑا فائدہ پیسے کی بچت ہے جو ایندھن پر ہونے والے اخراجات میں کمی کی صورت میں ہوتی ہے۔یہ چولہے یا تو قدرتی گیس یا پھر شمسی توانائی یا بجلی سے چلتے ہیں اور ان میں سے کئی ایسے ہیں جن میں تارکول بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

ان چولہوں میں لکڑی بھی استعمال کی جاسکتی ہے'جس کے دھوئیں کو گھر سے باہر نکالنے کے لئے اس کے ساتھ چمنی نصب ہوتی ہے۔اس چمنی کی بدولت ان چولہوں کا فائدہ مزید بڑھ گیا ہے کیوں کہ ماضی کے کھلے چولہوں کی طرح ان کی وجہ سے گھر کے اندر کاربن ڈائی آکسائیڈ' میتھین اور دیگر زہریلی گیسیں جمع نہیں ہونے پاتیں۔

عالمی امدادی ادارے دیہی علاقوں میں ان ماحول اور صحت دوست چولہوں کو فروغ دینے کے لئے انہیں کم قیمت بنانے اور زیادہ سے زیادہ لوگوں کو انہیں استعمال کرنے کی ترغیب دینے میں مصروف ہیں۔صرف کینیا میں 2006ء سے 2011ء کے درمیانی ۵ برسوں میں ''جی آئی زی'' نامی ایک ادارے نے 13 لاکھ گھرانوں کو کم نرخوں پر یہ چولہے فراہم کئے ہیں'جس سے یہ اُمید ہو چلی ہے کہ اس افریقی ملک میں جنگلات کی تیزی سے کٹائی پر قابو پانے میں مدد ملے گی۔ ■

ہائے رے موٹاپا، ایمبولینسیں چھوٹی پڑ گئیں

برطانیہ کی طرح اس مسئلے کا سامنا امریکہ کو بھی ہے' وہاں ایک تہائی بچے اور 2 تہائی بالغ افراد موٹاپے کا شکار ہیں

یوں تو موٹے افراد خود کو کئی طرح کے مسائل میں گرفتار پاتے ہیں تاہم اس مرتبہ موٹاپے کے مرض نے برطانیہ کے لئے ایک عجیب مسئلہ کھڑا کر دیا ہے۔ وہاں موٹے مریضوں کی بڑھتی ہوئی تعداد کے پیش نظر اب بڑی ایمبولینسوں کی ضرورت پیش آ رہی ہے' جس کی وجہ سے نئی گاڑیاں خریدی جا رہی ہیں۔

برطانیہ میں موٹاپے کے مرض کے حوالے سے گزشتہ دنوں ایک رپورٹ جاری کی گئی جس میں بتایا گیا کہ موٹے مریضوں کی سہولت کے لئے نئی اور بڑی ایمبولینسیں خریدنے کے ساتھ پرانی گاڑیوں میں گنجائش پیدا کرنے کا کام بھی جاری ہے۔ برطانیہ کے ایک نشریاتی ادارے نے حکام کا حوالہ دیتے ہوئے بتایا کہ ملک میں ہر ایمبولینس سروس کو اب ایسی وہیل چیئرز اور اسٹریچرز خریدنے ہوں گے جو موٹے مریضوں کا بوجھ اٹھا سکیں جبکہ نئی گاڑیاں بھی حاصل کرنا ہوں گی۔ اس مقصد کے لئے بھاری رقوم خرچ کی جائیں گی جبکہ نئی ایمبولینس کی قیمت ایک لاکھ پانچ ہزار یورو تک بتائی جا رہی ہے۔

برطانیہ کے ایمبولینس سروس نیٹ ورک کے ڈائریکٹر جو ویبر نے اس نشریاتی ادارے کو بتایا ''حقیقت یہ ہے کہ مریض اب زیادہ سے زیادہ موٹے ہوتے جا رہے ہیں' اس لئے ایمبولینسیں بھی ان کے مطابق ہی ہونی چاہئے تاکہ ایمرجنسی میں کام آ سکیں اور کسی بھی قسم کی پریشانی سے بچا جا سکے۔''

یورپی کمیشن کی جانب سے دسمبر میں جاری کی گئی ایک مطالعاتی رپورٹ کے مطابق برطانیہ موٹاپے میں یورپ بھر میں سب سے آگے ہے۔ وہاں بالغ آبادی کا تقریباً ایک چوتھائی موٹاپے کا شکار ہے۔

برطانیہ کی طرح اس مسئلے کا سامنا امریکہ کو بھی ہے۔ وہاں ایک تہائی بچے اور 2 تہائی بالغ افراد موٹاپے کا شکار ہیں' جس کے تناظر میں واشنگٹن انتظامیہ نے گزشتہ دنوں اپنے شہریوں کے لئے ''رہنما اصول برائے غذا'' جاری کئے ہیں جن میں انہیں خوراک میں نمک اور چکنائی کا استعمال کم کرتے ہوئے زیادہ سے زیادہ سبزیاں اور پھل کھانے کا مشورہ دیا گیا ہے۔

عوام کو یہ مشورہ بھی دیا گیا ہے کہ وہ میٹھے مشروبات کا استعمال ترک کرتے ہوئے پانی پئیں اور مجموعی طور پر خوراک بھی کم کر دیں۔

امریکی سیکریٹری برائے زراعت ٹام وِلسیک نے یہ ہدایت نامہ جاری کرتے ہوئے کہا کہ ''امریکی بہت موٹے ہیں۔'' وِلسیک نے کہا کہ ''اس کا حل یہ ہے کہ بیشتر امریکیوں کو اپنی کمر کا سائز کم کرنے کی ضرورت ہے تاکہ زیادہ غذا کی وجہ سے لاحق ہونے والی بیماریوں کا خطرہ کم کیا جا سکے۔'' ■

فرائیڈ چکن فنگرز

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (لمبائی میں کٹی ہوئی)	½ کلو
سویا ساس	2 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
میدہ (چھنا ہوا)	½ پیالی
کارن فلور	½ پیالی
انڈے کی سفیدی	2 عدد
بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
چینی	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی رائی	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
باریک کٹی ہوئی سبزیاں	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر سویا ساس، سفید سرکہ اور نمک لگا کر بغیر پانی ڈالے ہوئے پکائیں۔ جب اس کا اپنا پانی خشک ہوجائے تو اُتار لیں۔ ایک پیالے میں میدہ، کارن فلور، بیکنگ پاؤڈر، انڈے کی سفیدی، رائی، چینی اور نمک ملالیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں، مرغی کی بوٹیوں کو میدے کے آمیزے میں لپیٹیں اور کڑاہی میں شامل کردیں۔ سنہری رنگ آنے لگے تو جاذب کاغذ پر نکالیں۔ سرونگ ڈش میں سبزیاں بچھائیں اور مرغی کی بوٹیاں اس کے اُوپر رکھ کر پیش کریں۔

Fried Chicken Fingers

Ingredients:

Chicken pieces (cut lengthwise)	½ kg
Soya sauce	2 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Refined flour (sieved)	½ cup
Cornflour	½ cup
Egg whites	2
Baking powder	1 tsp
Sugar	1 tsp
Mustard powder	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Finely cut vegetables	for garnishing

Method:

- Put soya sauce, white vinegar and salt on chicken pieces and cook without water. Remove when dry.
- Mix flour, cornflour, baking powder, egg whites, mustard powder, sugar and salt in a bowl.
- Heat oil in a wok; coat chicken pieces with flour mixture and fry till golden; remove on absorbent paper.
- Spread vegetables in serving dish; place chicken on top and serve.

شاہی گوبھی

اجزاء:

پھول گوبھی (پھول توڑلیں)	ایک عدد
مٹر	ایک پیالی
ہری مرچیں (لمبائی میں باریک کٹی ہوئی)	8 عدد
ادرک (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
تازہ کریم	300 گرام
بھُنا اور پسا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے پھول گوبھی تل کر نکال لیں۔ اسی تیل میں لال مرچ اور ہلدی کو ہلکا سا تل کر مٹر شامل کر دیں۔ 10 منٹ پکانے کے بعد اس میں گوبھی، ہری مرچیں، زیرہ، ادرک اور نمک ڈال کر دَم پر رکھ دیں۔ 10 منٹ کے بعد اس میں کریم ملائیں اور 5 منٹ کے بعد گرما گرم پیش کریں۔

Royal Cauliflower

Ingredients:

Cauliflower (separate flowers)	1 head
Peas	1 cup
Green chillies (cut finely, lengthwise)	8
Ginger (chopped)	2 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Fresh cream	300 grams
Cumin (roasted and powdered)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Heat oil in a wok and fry cauliflower; remove.
- Fry red chillies and turmeric lightly in the same oil and add peas; cook for 10 minutes.
- Add cauliflower, green chillies, cumin, ginger and salt; put on dum for 10 minutes.
- Add cream; cook for 5 more minutes and serve hot.

بار بی کیو پاستہ سلاد

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	8 عدد
پاستہ (اُبلا ہوا)	250 گرام
شملہ مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
مایونیز	ایک پیالی
ہاٹ ساس	ایک چائے کا چمچہ
سفید سرکہ	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	2 جوے
بار بی کیو ساس	ایک کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	½ کھانے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
اجمودہ (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
چینی	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر لہسن، بار بی کیو ساس، لال مرچ، تیل اور نمک لگا کر تھوڑی دیر رکھیں، پھر گرل پین پر تیل لگا کر انہیں گرل کر لیں۔ جب بوٹیاں تیار ہو جائیں تو ان کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ سلاد کے پیالے میں پاستہ، ہاٹ ساس، کالی مرچ، سرکہ، چینی، مایونیز، شملہ مرچ، مرغی کی بوٹیاں، اجمودہ اور نمک ملا لیں۔

Barbecue Pasta Salad

Ingredients:

Pasta (boiled)	250 grams
Capsicums (cut finely)	3
Mayonnaise	1 cup
Chicken pieces (boneless)	8
Hot sauce	1 tsp
White vinegar	1 tsp
Garlic (chopped)	2 cloves
Barbecue sauce	1 tbsp
Red chillies (crushed)	½ tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Parsley (chopped)	2 tbsp
Sugar	1 tsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

Method:

- Marinate chicken with garlic, barbecue sauce, red chillies and salt and set aside for a while.
- Brush oil on grill pan and grill.
- When tender, cut into small pieces.
- Mix pasta, hot sauce, black pepper, vinegar, sugar, mayonnaise, capsicums, chicken pieces, parsley and salt in a salad bowl, and serve.

چکن قیمہ ہانڈی

اجزاء:

مرغی کا قیمہ (ہاتھ کا کٹا ہوا)	½ کلو
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	2 عدد
پیاز (کچی پسی ہوئی)	2 عدد
لیموں	2 عدد
ہری مرچیں (لمبی باریک کٹی)	4 عدد
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
ادرک (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز ہلکی گلابی کریں، پھر لہسن ادرک، ہلدی، کالی مرچ، لال مرچ اور نمک ڈال کر بھون لیں۔ اس میں ٹماٹر ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکا کر قیمہ شامل کر کے خوب بھونیں۔ اس میں ہری مرچیں، لیموں کا رس اور ادرک ملا کر دم پر رکھ دیں۔ پیش کرنے سے قبل اس میں ہرا دھنیا ملا لیں۔

Chicken Mince Handi

Ingredients:

Chicken mince (hand-pounded)	½ kg
Tomatoes (cut finely)	2
Onions (blended)	2
Lemons	2
Green chillies (cut lengthwise)	4
Turmeric powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Ginger (chopped)	2 tbsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Heat oil in a pot and saute onions.
- Add garlic/ginger, turmeric, black pepper, red chillies and salt; fry.
- Add tomatoes and cook until water dries; add mince and fry thoroughly.
- Add green chillies, lemon juice and ginger; put on dum.
- Add coriander before serving.

گلاس نوڈلز وِد شرمپ بالز

اجزاء:

بڑے جھینگے	300 گرام
گلاس نوڈلز	250 گرام
انڈہ	ایک عدد
پیاز	ایک عدد
ہری پیاز	ایک عدد
موٹی ہری مرچیں	2 عدد
اجمودہ	¼ گڈی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
وارچسٹر شائر ساس	ایک کھانے کا چمچہ
میدہ (چھنا ہوا)	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
لیموں، کھیرے، ٹماٹر، سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

بلینڈر میں جھینگے، ہری پیاز، ہری مرچیں، اجمودہ، پیاز اور وارچسٹر شائر ساس، انڈہ، کارن فلور، میدہ، کالی مرچ، ادرک لہسن اور نمک یکجان کرلیں۔ اس آمیزے کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنالیں۔ گلاس نوڈلز کے قینچی کی مدد سے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ کوفتوں کو نوڈلز میں لپیٹیں اور کڑاہی میں شامل کر کے سنہری رنگ آنے تک تل لیں۔ انہیں لیموں، کھیرے، ٹماٹر اور سلاد پتے سے سجا کر پیش کریں۔

Glass Noodles with Shrimp Balls

Ingredients:

Jumbo prawns	300 grams
Glass noodles	250 grams
Egg	1
Onion	1
Spring onion	1
Big green chillies	2
Parsley	¼ bunch
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Worcestershire sauce	1 tbsp
Refined flour (sieved)	1 tbsp
Black pepper powder	½ tsp
Cornflour	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Lemon, cucumber, tomato, lettuce	for decoration

Method:

- Blend prawns, spring onion, green chillies, parsley, onion, Worcestershire sauce, egg, cornflour, flour, black pepper, garlic/ginger and salt in a blender.
- Shape into small balls.
- Cut glass noodles into small pieces with the help of scissors.
- Heat oil in a wok. Coat meatballs with noodles and fry till golden.
- Decorate with lemon, cucumber, tomato and lettuce leaves and serve.

ٹیونا کیسرول

اجزاء:

ٹیونا مچھلی	200 گرام
پنیر	200 گرام
چیڈر پنیر	200 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (باریک کٹا ہوا)	2 جوے
ٹماٹر (اُبلے اور باریک کٹے ہوئے)	3 عدد
پسے ہوئے ٹماٹر	2 کھانے کے چمچے
کالے زیتون (باریک کٹے ہوئے)	10 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	3 عدد
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پسی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
انڈہ	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کرکے لہسن اور پیاز کو نرم کرلیں۔ اس میں ٹماٹر، زیتون، پسے ہوئے ٹماٹر، ہری مرچیں اور شملہ مرچ ملا کر 2 منٹ تک پکائیں۔ پھر زیرہ، کالی مرچ اور نمک شامل کریں اور ڈھکن ڈھانک کر 5 منٹ تک پکائیں، پھر اس میں مچھلی ملا کر چولہا بند کردیں۔ پنیر کو چورہ کرکے اس میں انڈہ ملالیں۔ پائریکس کی ڈش میں ½ مچھلی والے آمیزے، ½ پنیر اور ½ چیڈر پنیر کی تہہ لگا کر اس عمل کو دہرالیں۔ ڈش کو پہلے سے گرم اوون میں 190°C پر 20 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔

Tuna Casserole

Ingredients:

Tuna fish	200 grams
Cottage cheese	200 grams
Cheddar cheese	200 grams
Onion (cut finely)	1
Garlic (cut finely)	2 cloves
Tomatoes (boiled, cut finely)	3
Tomato puree	2 tbsp
Black olives (cut finely)	10
Green chillies (cut finely)	3
Capsicum (cut finely)	1
Black pepper powder	½ tsp
Cumin powder	1 tsp
Egg	1
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

Method:

- Heat oil in a pot and fry onion and garlic till soft.
- Add tomatoes, olives, tomato puree, green chillies and capsicum; cook for 2 minutes.
- Add cumin, black pepper and salt; cover and cook for 5 minutes.
- Add fish and remove from flame.
- Crush cottage cheese and mix in egg.
- Layer Pyrex dish with ½ fish mixture, ½ cottage cheese and ½ cheddar cheese. Repeat process.
- Bake in a pre-heated oven at 190°C for 20 minutes. Remove and serve.

دال سلائس

اجزاء:

مسور کی دال (بھیگی ہوئی)	250 گرام
مرغی کی یخنی	2 پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (باریک کٹا ہوا)	3 جوے
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	½ چائے کا چمچہ
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
تازہ دودھ	4 کھانے کے چمچے
آم کی چٹنی	2 کھانے کے چمچے
اجمودہ (چوپ کیا ہوا)	¼ گڈی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز اور لہسن کو چند منٹ بھونیں۔ اس میں لال مرچ، دھنیا اور گرم مصالحہ شامل کر کے بھون لیں۔ اس میں یخنی اور دال ملا کر ہلکی آنچ پر دال گلنے اور یخنی خشک ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ اسے بلینڈر میں پیس کر پیالے میں نکال لیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ڈال کر ہاتھ سے یکجان کر لیں۔ ڈبل روٹی والے سانچے کو چکنا کر کے اس میں دال کا آمیزہ ڈالیں۔ اسے پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 25 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ جب ٹھنڈا ہو جائے تو سانچے سے نکال کر ٹکڑے کاٹ لیں اور سلاد کے پتوں سے سجا کر پیش کریں۔

Lentil Slice

Ingredients:

Red lentils (soaked)	250 grams
Chicken stock	2 cups
Onion (cut finely)	1
Garlic (cut finely)	3 cloves
Red chillies (crushed)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Coriander powder	½ tsp
Egg (beaten)	1
Fresh milk	4 tbsp
Mango chutney	2 tbsp
Parsley (chopped)	¼ bunch
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Lettuce leaves	for decoration

Method:

- Heat oil in a pot and fry onion and garlic for few minutes.
- Add red chillies, coriander and hot spices, and fry.
- Add lentils and stock and cook on low flame till lentils are tender and stock dries. Remove from flame.
- Blend lentils in blender and remove in a bowl. Add remaining ingredients and mix well with hand.
- Brush oil on bread mould and pour lentil mixture into it.
- Bake in pre-heated oven at 200°C for 25 minutes and remove.
- Once it has cooled remove from mould; cut slices and serve decorated with lettuce leaves.

فش ویٹ بالز

اجزاء:

مچھلی کے فلے	½ کلو
ہری پیاز	ایک عدد
پیاز	ایک عدد
گاجر	ایک عدد
انڈہ	ایک عدد
ہری مرچیں	3 عدد
لال شملہ مرچ	½ عدد
اجمودہ (چوپ کیا ہوا)	¼ گڈی
مٹر (اُبلے ہوئے)	½ پیالی
سفید تل	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
کارن فلور	3 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
سلاد پتے	سجانے کے لئے

ترکیب:

بلینڈر میں مچھلی، ہری پیاز، گاجر، پیاز، ہری مرچیں، شملہ مرچ، اجمودہ، کالی مرچ اور نمک پیسیں، پھر کارن فلور، انڈہ، تل اور لہسن ڈال کر دوبارہ پیس کر پیالے میں نکال لیں۔ اس میں مٹر شامل کر کے چھوٹے کوفتے بنالیں۔ کوفتوں کو اسٹیمر میں 12 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ مزیدار فش ویٹ بالز سلاد پتوں سے سجا کر پیش کریں۔

Fish Wheat Balls

Ingredients:

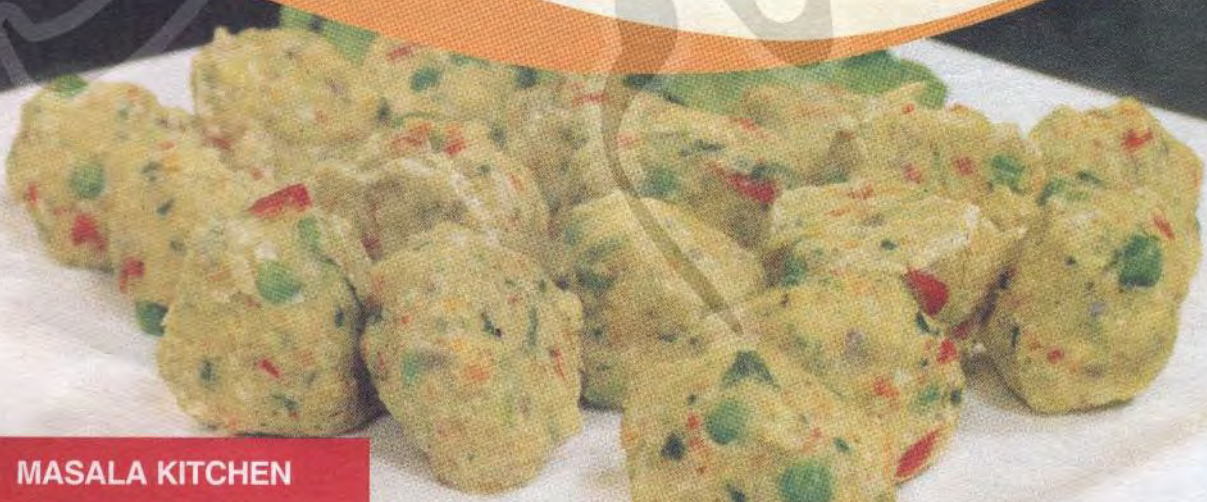
Fish fillet	½ kg
Spring onion	1
Onion	1
Carrot	1
Egg	1
Green chillies	3
Red capsicum	½
Parsley (chopped)	¼ bunch
Peas (boiled)	½ cup
White sesame seeds	1 tbsp
Garlic paste	1 tbsp
Black pepper powder	½ tsp
Cornflour	3 tbsp
Salt	to taste
Lettuce leaves	for decoration

Method:

- Blend fish, spring onion, carrot, onion, green chillies, capsicum, parsley, black pepper and salt in a blender.
- Add cornflour, egg, sesame seeds and garlic and blend again; remove in a bowl.
- Add peas and make small balls.
- Cook in a steamer for 12 minutes. Serve decorated with lettuce leaves.

گوبھی آلو مکھنی

اجزاء:

آلو	½ کلو
پھول گوبھی	½ کلو
مٹر (اُبلی ہوئی)	ایک پیالی
دہی (پھینٹی ہوئی)	250 گرام
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں	6 عدد
ہرا دھنیا	½ گڈی
مکھن	100 گرام
رائی دانہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
کٹی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
ہری پیاز، ٹماٹر	سجانے کے لئے

ترکیب:

آلو اور پھول گوبھی کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ فرائنگ پین میں مکھن گرم کریں' آلو اور گوبھی تل کر نکالیں اور مکھن محفوظ کرلیں۔ دہی میں پیاز ملا کر پیس لیں۔ کڑاہی میں بچا ہوا مکھن اور تیل گرم کریں' اس میں زیرہ اور رائی بھونیں' پھر ہلدی' پسی ہوئی پیاز اور دہی' لال مرچ اور نمک شامل کر کے تھوڑی دیر تک بھونیں۔ اس میں گوبھی' آلو' مٹر اور ہری مرچیں ڈال کر دَم پر رکھ دیں۔ اسے ڈش میں نکالیں' پھر لیموں کا رس اور ہرا دھنیا ملائیں' اسے ہری پیاز اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔

Mixed Vegetables Makhni

Ingredients:

Potatoes	½ kg
Peas (boiled)	1 cup
Cauliflower	½ kg
Yogurt (whipped)	250 grams
Onion (cut finely)	1
Green chillies	6
Fresh coriander	½ bunch
Butter	100 grams
Mustard seeds	1 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Cumin	2 tsp
Red chillies (crushed)	2 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	4 tbsp
Spring onions, tomatoes	for garnishing

Method:

- Cut potato and cauliflower into small pieces.
- Heat butter in frying pan. Saute potatoes and cauliflowers and remove; set remaining butter aside.
- Blend onions and yogurt together.
- Heat oil and remaining butter in a wok. Fry cumin seeds and mustard seeds. Add turmeric, salt, red chillies and yogurt mixture and fry for a few minutes. Add cauliflowers, potatoes, peas and green chillies and put on dum.
- Remove in a dish and add lemon juice and coriander. Garnish with spring onions and tomatoes and serve.

ہرے مصالحے والی ہانڈی

اجزاء:

مرغی کا گوشت	½ کلو
دہی	375 گرام
لیموں کا رس	½ پیالی
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
پیاز	2 عدد
ہری مرچیں	10 عدد
ادرک	ایک ٹکڑا
لہسن	4 جوے
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
قصوری میتھی	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
مکھن	50 گرام
تیل	½ پیالی

ترکیب:

بلینڈر میں پیاز، دہی، لیموں کا رس، ہلدی، زیرہ، ہری مرچیں، ادرک، لہسن، گرم مصالحہ اور نمک یکجان کر لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے مرغی کا گوشت رنگ تبدیل ہونے تک بھون کر پسا ہوا مصالحہ شامل کر دیں۔ مرغی کا گوشت گل جائے تو میتھی اور مکھن شامل کر کے چولہا بند کر دیں۔

Green Masala Handi

Ingredients:

Chicken pieces	½ kg
Yogurt	375 grams
Lemon juice	½ cup
Turmeric powder	1 tsp
Cumin seeds	2 tsp
Onions	2
Green chillies	10
Ginger	1 piece
Garlic	4 cloves
Hot spices powder	1 tsp
Fenugreek	2 tbsp
Salt	1 tsp
Butter	50 grams
Oil	½ cup

Method:

- Blend onions, yogurt, lemon juice, turmeric, cumin, green chillies, ginger, garlic, hot spices and salt in a blender.
- Heat oil in a pot and fry chicken till colour changes; add blended spices.
- When chicken is tender add fenugreek and butter; remove from flame.

کانڈے پوہے

اجزاء:

چاول (اُبلے ہوئے)	½ کلو
آلو (چھلے اور چوکور کٹے ہوئے)	2 عدد
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
کڑھی پتے	6 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں	6 عدد
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا ناریل	½ پیالی
چینی	ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا	ایک گڈی
رائی دانہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	½ پیالی
لیموں کے قتلے اور ہرا دھنیا	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے زیرہ، کڑھی پتے اور رائی دانہ خوشبو آنے تک بھونیں۔ اس میں آلو اور پیاز ڈال کر ہلکی آنچ پر آلو گلنے تک پکائیں۔ اس میں ½ پیالی پانی، ہری مرچیں، ہلدی، ناریل، چینی، نمک اور چاول ملا کر دَم پر رکھ دیں۔ مزیدار کانڈے پوہے لیموں کے قتلوں اور ہرے دھنیے سے سجا کر پیش کریں۔

ترڑکا

Kaanday Poohay

Ingredients:

Rice (boiled)	½ kg
Potatoes (peeled and cubed)	2
Cumin seeds	1 tsp
Curry leaves	6
Onions (cut finely)	1
Green chillies	6
Turmeric powder	1 tsp
Desiccated coconut	½ cup
Sugar	1 tsp
Fresh coriander	1 bunch
Mustard seeds	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Lemon slices and fresh coriander	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot and fry cumin, curry leaves and mustard seeds till they give off aroma.
- Add potatoes and onions and fry on low flame until potatoes are tender.
- Add ½ cup water, green chillies, turmeric, coconut, sugar, salt and rice; mix and put on dum.
- Garnish with lemon slices and fresh coriander and serve.

تلا ہوا لاہوری مرغ

اجزاء:

ثابت مرغی	ایک عدد
سفید سرکہ	½ پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
چاٹ مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	تلنے کے لئے
لیموں، ٹماٹر، سلاد پتہ	سجانے کے لئے

ترکیب:

چھری کی مدد سے مرغی پر نشان لگائیں۔ اس پر سرکہ، لال مرچ اور نمک لگا کر کم از کم رات بھر کے لئے رکھیں۔ بڑی کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کو اس میں سنہری رنگ آنے تک تل کر نکال لیں۔ اس پر چاٹ مصالحہ اور لیموں کا رس ڈالیں اور ٹماٹر، لیموں اور سلاد پتے سے سجا کر پیش کریں۔

Fried Lahori Chicken

Ingredients:

Chicken (whole)	1
White vinegar	½ cup
Red chilli powder	2 tsp
Chaat masala	1 tbsp
Lemon juice	4 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	for frying

Method:

- Make gashes in chicken with knife and marinate with vinegar, red chillies and salt at least overnight.
- Heat oil in a big wok and fry chicken golden; remove.
- Sprinkle chaat masala and lemon juice on it; serve.

بند گوبھی کے رولز

بھرنے کے اجزاء:

گائے کا قیمہ	300 گرام
بند گوبھی	12 پتے
چاول (اُبلے ہوئے)	¾ پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	½ پیالی
انڈہ (پھینٹا ہوا)	ایک عدد
پسی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
پانی	½ پیالی + اُبالنے کے لئے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے

ساس کے اجزاء:

پسے ہوئے ٹماٹر	2 کھانے کے چمچے
ٹماٹر (چوکور کٹے ہوئے)	ایک پیالی
چینی	ایک کھانے کا چمچہ
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
کارن فلور	ایک کھانے کا چمچہ

ترکیب:

گوبھی کے پتوں کو اُبلتے ہوئے پانی میں 3 منٹ تک اُبالیں؛ پھر ٹھنڈے پانی سے دھو کر رکھ لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے انڈے اور چاول کے علاوہ بھرنے کے تمام اجزاء ڈال کر قیمہ گلنے تک پکائیں۔ اس میں انڈہ ملا کر بھونیں؛ پھر چاول ملا کر اُتار لیں۔ اس میں سے تھوڑا سا آمیزہ گوبھی کے ایک پتے میں لپیٹ کر ٹوتھ پک سے بند کر دیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی آمیزے کے بھی رولز تیار کر لیں۔ فرائنگ پین میں ساس کے اجزاء ساس کے گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس کے اُوپر رولز رکھ کر دم پر رکھ دیں۔ رولز کو ڈش میں نکالیں اور فرائنگ پین میں بچی ہوئی ساس اُوپر ڈال کر پیش کریں۔

Cabbage Rolls

Filling Ingredients:

Beef mince	300 grams
Cabbage	12 leaves
Rice (boiled)	¾ cup
Onions (cut finely)	½ cup
Egg (beaten)	1
Black pepper powder	½ tsp
Water	½ cup + for boiling cabbage
Salt	1 tsp
Oil	4 tbsp

Sauce Ingredients:

Tomato puree	2 tbsp
Tomatoes (cubed)	1 cup
Sugar	1 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Cornflour	1 tbsp

Method:

- Bring water to boil; boil cabbage leaves for 3 minutes; wash with cold water and set aside.
- Heat oil in a pot; add all filling ingredients except egg and rice and cook until mince is tender.
- Add egg and fry; add rice, remove from flame.
- Take little mince; wrap in cabbage leaf and seal with toothpick.
- Repeat process to prepare remaining rolls.
- Cook sauce ingredients in saucepan until thick; place rolls on top and put on dum.
- Remove rolls in a dish; pour remaining sauce from frying pan over them and serve.

حمس کباب

اجزاء:

گائے کے گوشت کی بوٹیاں	500 گرام
پسا ہوا کچا پپیتا	2 کھانے کے چمچے
اوریگانو	ایک چائے کا چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچ
پسی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	2 کھانے کے چمچے
اجمودہ (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

حمس کے اجزاء:

چنے (اُبلے ہوئے)	300 گرام
لہسن	ایک جوا
تاہنی پیسٹ	3 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
ٹھنڈا پانی	½ پیالی
اجمودہ (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچ
زیتون کا تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

بوٹیوں میں تمام اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ انہیں لکڑی کی سیخوں پر لگا کر گرل کریں اور سرونگ ڈش میں نکال لیں۔ بلینڈر میں تیل اور اجمودے کے علاوہ حمس کے اجزاء یکجان کرلیں۔ اسے پیالے میں نکال کر تیل اور اجمودہ ملا لیں۔ حمس کو بوٹیوں کے اُوپر ڈالیں اور اجمودہ چھڑک کر پیش کریں۔

Hummus Kebab

Ingredients:

Beef pieces	500 grams
Papaya paste	2 tbsp
Oregano	1 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Yogurt (whipped)	½ cup
Red chilli powder	½ tsp
Black pepper powder	½ tsp
Salt	1 tsp
Oil	2 tbsp
Parsley (chopped)	for sprinkling

Hummus Ingredients:

Bengal grams (boiled)	300 grams
Garlic	1 clove
Tahini paste	3 tbsp
Lemon juice	2 tbsp
Cold water	½ cup
Parsley (chopped)	2 tbsp
Salt	½ tsp
Olive oil	2 tbsp

Method:

- Marinate beef with all beef ingredients except parsley and set aside for an hour.
- Pierce on wooden skewers and grill; remove in a serving dish.
- Blend hummus ingredients except oil and parsley in a blender.
- Remove in a bowl and mix in oil and parsley.
- Pour hummus over beef and sprinkle parsley.

کدُو کا حلوہ

اجزاء:

گھیا کدُو (کدو کش)	500 گرام
سُوجی	ایک پیالی
چینی	ایک پیالی
سُوکھا ہوا دودھ	ایک پیالی
چھوٹی الائچیاں	4 عدد
پانی	3 پیالی
کشمش	2 کھانے کے چمچے
بادام (باریک کٹے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے
تیل	¾ پیالی

ترکیب:

ساس پین میں تیل گرم کر کے کدو ڈال کر خوب اچھی طرح سے بھُونیں۔اس میں سُوجی اور الائچیاں ملائیں، پھر کدو کے گلنے اور تیل علیحدہ ہونے اور پانی خشک ہونے تک بھُونیں۔اس میں چینی ڈال کر بھُونیں، خشک دودھ ڈال کر تیل علیحدہ ہونے لگے اور رنگ سنہری ہونے تک بھُون کر کشمش ڈالیں، پھر ڈش میں نکال لیں۔مزیدار حلوہ بادام سے سجا کر پیش کریں۔

Cooking on a BUDGET

Pumpkin Halwa

Filling Ingredients:

Pumpkin (grated)	500 grams
Samolina	1 cup
Sugar	1 cup
Dried milk	1 cup
Green cardamoms	4
Water	3 cups
Raisins	2 tbsp
Almonds (cut finely)	2 tbsp
Oil	¾ cup

Method:

- Heat oil in a saucepan; add pumpkin and fry thoroughly.
- Add cardamoms and semolina and fry until pumpkin is tender, oil separates and water dries.
- Add sugar and fry; add dried milk and fry till golden and oil separates.
- Add raisins and remove in a dish.
- Garnish with almonds and serve.

رِسوٹو کیک

اجزاء:

ناریل کا دودھ	ایک پیالی
تازہ دودھ	ایک پیالی
چاول (اُبلے ہوئے)	2 پیالی
براؤن چینی	½ پیالی
مکھن	2 کھانے کے چمچے

ٹاپنگ کے اجزاء:

براؤن چینی	½ پیالی
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی
ونیلا ایسنس	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا ناریل	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں ناریل کا دودھ، تازہ دودھ، چاول اور مکھن ڈال کر ہلکی آنچ پر چاول کے دودھ میں حل ہوجانے اور گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ بس آمیزے کو پائریکس کی ڈش میں ڈال کر رکھ دیں۔ ایک ساس پین میں براؤن چینی کو ہلکی آنچ پر پگھلالیں۔ اس میں کنڈینسڈ ملک ملائیں اور ایسنس ڈال کر ڈش میں اچھی طرح پھیلادیں۔ جب یہ ٹھنڈا ہوجائے تو اس کے ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔

Risotto Cake

Ingredients:

Coconut milk	1 cup
Fresh milk	1 cup
Rice (boiled)	2 cups
Brown sugar	½ cup
Butter	2 tbsp

Topping Ingredients:

Brown sugar	½ cup
Condensed milk	1 cup
Vanilla essence	1 tsp
Desiccated coconut	for garnishing

Method:

- Cook coconut milk, fresh milk, rice and butter in a pot on low flame until rice dissolves in milk and thickens.
- Pour this mixture in a Pyrex dish. Set aside.
- Melt brown sugar in a saucepan over low flame. Mix in condensed milk and essence; spread in the dish.
- Allow to cool; cut into pieces and serve.

نٹر مشروم بروشیٹ

جزاء:

ہنٹر بیف (ریشہ کئے ہوئے)	ایک پیالی
فرنچ لوف	ایک عدد
کھمبیاں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
مکس ہربس	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچہ
اوریگانو	ایک چائے کا چمچہ
کریم پنیر	½ پیالی
پیزا ساس	4 کھانے کے چمچے
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا، اناناس، چیریز	سجانے کے لئے

ترکیب:

فرنچ لوف کے چوڑائی میں ½1 انچ کے سلائس کاٹ لیں۔ان پر برش کی مدد سے پیزا ساس لگائیں اور 180°C پر 10 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے لہسن اور پیاز 2 منٹ تک پکائیں۔اس میں کھمبی، ہنٹر بیف، کالی مرچ، اوریگانو، مکس ہربس اور نمک ملا کر چولہے سے اُتار لیں۔کریم پنیر کو پائپنگ بیگ میں بھر لیں۔فرنچ لوف کے سلائسوں پر تھوڑا تھوڑا تیار آمیزہ رکھیں، تھوڑی سی کریم لگائیں۔اسے ہرے دھنئے، چیریز اور اناناس سے سجا کر پیش کریں۔

Hunter Mushroom Brochette

Ingredients:

Hunter beef (shredded)	1 cup
French loaf	1
Mushrooms (cut finely)	6
Onion (cut finely)	1
Mixed herbs	1 tsp
Black pepper powder	½ tsp
Garlic paste	1 tsp
Oregano	1 tsp
Cream cheese	½ cup
Pizza sauce	4 tbsp
Salt	½ tsp
Oil	2 tbsp
Pineapple, cherries, fresh coriander	for garnishing

Method:

- Cut french loaf into 1½ inch-wide pieces.
- Brush pizza sauce on them and bake in a pre-heated oven at 180°C for 10 minutes.
- Heat oil in frying pan and fry onion and garlic for 2 minutes.
- Add mushrooms, hunter beef, black pepper, oregano, mixed herbs and salt; mix and remove from flame.
- Fill piping bag with cream cheese.
- Put a little hunter beef mixture on slices of French bread followed by cream cheese.
- Garnish with coriander, cherries and pineapples, and serve.

شاہی گولا کباب مصالحہ

اجزاء:

گائے کا قیمہ	½ کلو
پیاز (تلی ہوئی)	½ پیالی
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
خشخاش	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا ناریل	ایک کھانے کا چمچہ
دہی	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
بُھنے ہوئے چنے	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا کچا پپیتا	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	1½ چائے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا، ہری مرچیں، ہری پیاز، ٹماٹر	سجانے کے لئے

مصالحہ بنانے کے اجزاء:

پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	1½ چائے کے چمچے
نمک	¾ چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

خشخاش، ناریل اور زیرہ گرم توے پر بھُون لیں۔ پھر انہیں چنوں کے ساتھ باریک پیس لیں۔ قیمے میں چنے کا آمیزہ اور باقی تمام اجزاء ملا کر بڑے کوفتے بنا کر رکھ لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں، اس میں مصالحے کے باقی اجزاء ملا کر اچھی طرح سے بھُونیں اور پھر ½ پیالی پانی شامل کر کے چند منٹ پکائیں۔ اس میں کوفتے شامل کریں اور ڈھکن ڈھانک کر ہلکی آنچ پر 10 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار گولا کباب ہری مرچوں، ہری پیاز اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔

Shahi Gola Kebab Masala

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Onion (fried)	½ cup
Hot spices powder	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Poppy seeds	1 tbsp
Desiccated coconut	1 tbsp
Yogurt	1 tbsp
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Bengal grams (roasted)	1 tbsp
Raw papaya paste	½ tsp
Red chilli powder	1½ tsp
Salt	1 tsp
Green chillies, spring onion, tomato, fresh coriander	for garnishing

Masala Ingredients:

Onion (cut finely)	1
Green chillies (cut finely)	2
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Red chilli powder	1 ½ tsp
Salt	¾ tsp
Oil	½ cup

Method:

- Roast poppy seeds, coconut and cumin over a hot skillet. Grind finely together with Bengal grams. Mix all mince ingredients and gram paste together and make big meat-balls. Keep aside. Heat oil in a pot and fry onions golden; add remaining masala ingredients and fry thoroughly.
- Add ½ cup water and cook for few minutes.
- Add meatballs; cover pot and cook on low flame for 10 minutes.
- Decorate with green chillies, spring onion, coriander and tomato.

ہرے مصالحے والی بالٹی مچھلی

اجزاء:

بیکٹی مچھلی کے فلے	½ کلو
شملہ مرچ	ایک عدد
ہرا دھنیا	½ گڈی
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
پنیر	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں	6 عدد
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
چینی	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی
ٹماٹر، ہری پیاز	سجانے کے لئے

ترکیب:

بلینڈر میں مچھلی اور تیل کے علاوہ باقی تمام اجزاء یکجان کرلیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کرکے پسا ہوا آمیزہ 5 منٹ تک بھونیں۔ اس میں مچھلی ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں اور ڈش میں نکالیں، اسے ٹماٹر اور ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

مصالحہ MORNINGS

Balti Fish with Green Masala

Ingredients:

Beckty fish (fillet)	½ kg
Capsicum	1
Fresh coriander	½ bunch
Mint leaves (chopped)	2 tbsp
Yogurt (whipped)	½ cup
Cottage cheese	2 tbsp
Green chillies	6
Spring onions (cut finely)	1 cup
Sugar	1 tsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Ginger (chopped)	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Tomatoes, spring onions	for garnishing

Method:

- Blend all ingredients except fish and oil in blender.
- Heat oil in wok and fry mixture for 5 minutes.
- Add fish and cook for 10 minutes; remove in a dish.
- Garnish with tomatoes and spring onions.

انڈے کی بریانی

اجزاء:

چاول	½ کلو
انڈے (اُبلے اور درمیان سے کٹے ہوئے)	8 عدد
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	2 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	1½ چائے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچہ
ناریل کا دودھ	½ پیالی
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
پودینہ	چند پتے
ہری مرچیں	4 عدد
پانی	½ پیالی
گھی	2 کھانے کے چمچے
نمک	ایک چائے کا چمچہ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے ثابت گرم مصالحہ ایک منٹ تک بھُونیں، پھر پیاز سنہری کر لیں۔ اس میں لہسن ادرک، ٹماٹر، لال مرچ، ہلدی، دھنیا، زیرہ، پسا ہوا گرم مصالحہ اور نمک ڈال کر بھُونیں، پھر ناریل کا دودھ اور پانی شامل کر کے آمیزہ گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ ایک علیحدہ دیگچی میں ½ چاول، تیار مصالحہ، انڈے، ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کی تہہ ڈال کر اُوپر سے باقی چاول ڈال دیں۔ اس پر گھی ڈال کر دَم پر رکھ دیں۔

Egg Biryani

Ingredients:

Rice	½ kg
Eggs (boiled and halved)	8
Whole hot spices	1 tbsp
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Onion (cut finely)	2
Tomatoes (cut finely)	2
Red chilli powder	1½ tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Coriander powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Hot spices powder	½ tsp
Coconut milk	½ cup
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Mint leaves	few
Green chillies	4
Water	½ cup
Clarified butter	2 tbsp
Salt	1 tsp
Oil	½ cup

Method:

- Heat oil in a pot and fry whole hot spices for 1 minute. Add onions and fry till golden.
- Add garlic/ginger, tomatoes, red chillies, turmeric, coriander, cumin, hot spices powder, and salt, and fry.
- Add coconut milk and water and cook till gravy thickens.
- Layer a separate pot with ½ rice, gravy, eggs, fresh coriander, mint leaves and green chillies and finally with remaining rice.
- Pour clarified butter on top and put on dum.

بھرے ہوئے ملائیشین پراٹھے

آٹے کے اجزاء:

میدہ (چھنا ہوا)	½ کلو
انڈہ	ایک عدد
مکھن	2 کھانے کے چمچے
چینی	ایک کھانے کے چمچہ
بیکنگ پاوڈر	⅓ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

بھرنے کے اجزاء:

انڈے (اُبلے ہوئے)	4 عدد
پیاز	ایک عدد
لہسن	5 جوے
موزریلا پنیر (کدوکش)	100 گرام
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں آٹے کے اجزاء ملا کر نیم گرم پانی سے آٹا گوندھ لیں۔ اس کے پیڑے بنا کر چوکور پراٹھے بیل کر رکھ لیں۔ ایک پیالے میں بھرنے کے تمام اجزاء ملا لیں۔ ایک روٹی لیں، تھوڑے سے آمیزے کی اس پر تہہ لگائیں، دوسری روٹی اس کے اُوپر رکھیں اور کناروں کو انڈے کی مدد سے بند کردیں۔ اس روٹی کو توے پر تیل لگا کر دونوں جانب سے سنہری تل لیں۔ اسے درمیان سے تکونے کاٹ لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی پراٹھے بھی تیار کرلیں۔

Stuffed Malaysian Parathay

Ingredients for Dough

Refined flour (sieved)	½ kg
Egg	1
Butter	2 tbsp
Sugar	1 tbsp
Baking powder	⅓ tsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Filling Ingredients:

Eggs (boiled)	4
Onion	1
Garlic	5 cloves
Mozzarella cheese (grated)	100 grams
Red chilli powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Method:

- Mix dough ingredients in a bowl and knead with lukewarm water.
- Make balls and roll out into squares.
- Mix all filling ingredients in a bowl.
- Layer a square with small amount of filling; cover with another square; seal edges with egg.
- Heat some oil in a skillet and fry paratha golden on both sides; cut diagonally into two triangles. Repeat process with remaining parathay.

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (چھوٹے چوکور کٹے ہوئے)	4عدد
گاجر (چوکور چھوٹی کٹی ہوئی)	2عدد
شملہ مرچ (چوکور چھوٹی کٹی ہوئی)	ایک عدد
بند گوبھی (چوپ کی ہوئی)	½عدد
کٹا اور بھنا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
بھنا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
ٹماٹو کیچپ	3 کھانے کے چمچے
املی کا گودا	3 کھانے کے چمچے
لال مرچوں کا پیسٹ	2 کھانے کے چمچے
براؤن چینی	ایک چائے کا چمچہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
ہرا دھنیا، ہری مرچیں	سجانے کے لئے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز اور لہسن ادرک بھون لیں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں ڈال کر رنگ تبدیل ہونے تک پکائیں۔ اس میں ٹماٹر، گاجر، شملہ مرچ اور بند گوبھی ڈال کر بھونیں۔ اس میں دھنیا، زیرہ، ٹماٹو کیچپ، مرچوں کا پیسٹ اور نمک ڈال کر مزید بھونیں اور پانی شامل کر کے ڈھکن ڈھانک کر پکائیں۔ مرغی گل جائے تو اس میں براؤن چینی اور املی کا گودا ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ اسے ہری مرچ اور ہرے دھنئے سے سجا کر پیش کریں۔

Tangy Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Garlic/ginger paste	2 tbsp
Onion (chopped)	1
Tomatoes (small cubes)	4
Carrots (small cubes)	2
Capsicum (small cubes)	1
Cabbage (chopped)	½ head
Coriander (crushed and roasted)	1 tsp
Cumin seeds (roasted)	1 tsp
Tomato ketchup	3 tbsp
Tamarind pulp	3 tbsp
Red chilli paste	2 tbsp
Brown sugar	1 tsp
Oil	4 tbsp
Salt	to taste
Fresh coriander, green chillies	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot and fry onions, garlic/ginger.
- Add chicken and cook until colour changes.
- Add tomatoes, carrots, cabbage, and fry.
- Add coriander, cumin, tomato ketchup, chilli paste and salt and fry more.
- Add water; cover pot and cook till chicken is tender; add brown sugar and tamarind pulp; remove.
- Garnish with green chillies and fresh coriander.

بیکڈ پاستہ لزانیہ

اجزاء:

پاستہ (اُبلا ہوا)	500 گرام
موزریلا پنیر	150 گرام
چیڈر پنیر	150 گرام
اوریگانو	چھڑکنے کے لئے
مرغی کے ساس کے اجزاء	
مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	300 گرام
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	7 جوے
ٹماٹر	4 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
کُٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسے ہوئے ٹماٹر	½ پیالی
اوریگانو	½ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے
وائٹ ساس کے اجزاء:	
میدہ (چھنا ہوا)	3 کھانے کے چمچے
مرغی کی یخنی	ایک پیالی
دودھ	250 گرام
مکھن	½ پیالی

ترکیب:

ساس پین میں مکھن پگھلا کر میدے کو 5 منٹ تک بھونیں، پھر یخنی ملا کر مزید 5 منٹ بھونیں۔ اس میں آہستہ آہستہ کر کے دودھ شامل کریں اور وائٹ ساس گاڑھا ہونے تک پکا لیں۔ مرغی کا ساس بنانے کے لئے ساس پین میں تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں، پھر مرغی کی بوٹیاں رنگ تبدیل ہونے تک بھون کر ٹماٹر شامل کر دیں۔ اس میں پسے ہوئے ٹماٹر، کالی مرچ، لال مرچ، اوریگانو اور نمک ڈال کر ساس گاڑھا ہونے تک پکا لیں۔ ایک پائریکس کی ڈش میں ½ وائٹ ساس ڈالیں، اس پر ½ پاستہ، ½ مرغی کے ساس اور ½ دونوں پنیر ڈال کر اس عمل کو دہرائیں۔ اُوپر اوریگانو چھڑک کر پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ پکا کر نکال لیں۔

Baked Pasta Lasagna

Ingredients:

Pasta (boiled)	500 grams
Mozzarella cheese	150 grams
Cheddar cheese	150 grams
Oregano	for sprinkling
Chicken Sauce Ingredients:	
Chicken pieces (boneless)	300 grams
Garlic (chopped)	7 cloves
Tomatoes	4
Red chilli powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Tomato puree	½ cup
Oregano	½ tsp
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
White Sauce Ingredients:	
Refined flour (sieved)	3 tbsp
Chicken stock	1 cup
Milk	250 grams
Butter	½ cup

Method:

- Melt butter in saucepan and fry flour in it for 5 minutes; add stock and cook for another 5 minutes. Add milk gradually until white sauce thickens. To make chicken sauce: heat oil in saucepan and fry garlic golden; add chicken and fry until colour changes.
- Add tomatoes. Add tomato puree, pepper, red chillies, oregano and salt; cook until sauce thickens. Layer a Pyrex dish with ½ white sauce, ½ pasta, ½ chicken sauce and ½ both cheeses. Repeat process. Sprinkle oregano on top and bake in a pre-heated oven at 200°C for 15 minutes; remove.

سوئیٹ اینڈ ساور سیکنڈز

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	½ کلو
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچہ
انڈہ	ایک عدد
پیاز (پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
تازہ دودھ	2 کھانے کے چمچے
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی سفید مرچ	½ چائے کا چمچہ
میدہ	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے
ساس کے اجزاء:	
سفید سرکہ	4 کھانے کے چمچے
ٹماٹو کیچپ	ایک پیالی
براؤن چینی	2 کھانے کے چمچے
سویا ساس	½ پیالی
کُٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
کارن فلور	ایک کھانے کا چمچہ

ترکیب:

ایک پیالے میں لہسن، انڈہ، دودھ، پیاز، کالی مرچ اور سفید مرچ پھینٹ لیں۔ اس میں میدہ ملا کر یکجان کرلیں۔ مرغی کی بوٹیوں کو اس آمیزے میں لپیٹ کر رکھ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کی بوٹیاں سنہری کر کے نکال لیں۔ ایک ساس پین میں کارن فلور کے علاوہ ساس کے اجزاء ملا کر پکائیں۔ جب اُبال آجائے تو کارن فلور ڈال کر گاڑھا کریں۔ سرونگ ڈش میں مرغی کے ٹکڑے رکھیں اور اس کے اُوپر ساس ڈال کر پیش کریں۔

LIVE AT 9

Sweet and Sour Seconds

Ingredients:

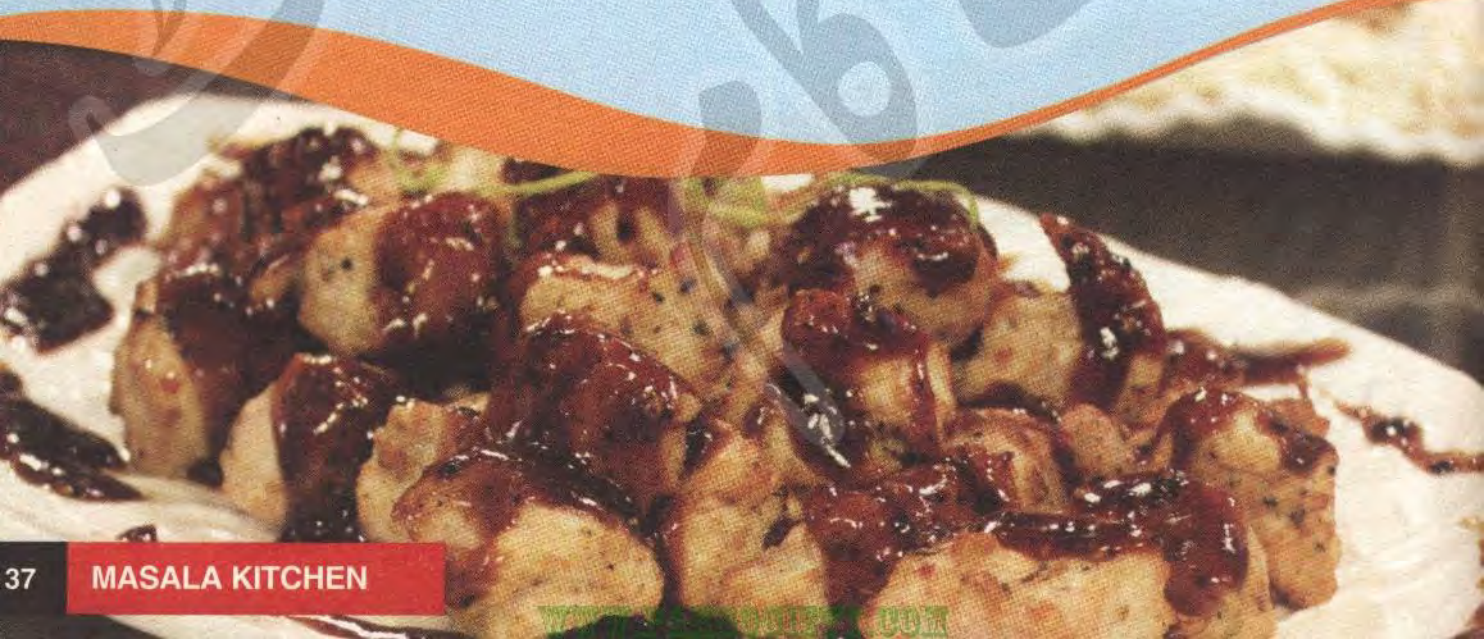
Chicken pieces (boneless)	½ kg
Garlic paste	1 tbsp
Egg	1
Onion paste	1 tbsp
Fresh milk	2 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
White pepper powder	½ tsp
Refined flour	1 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Sauce Ingredients	
White vinegar	4 tbsp
Tomato ketchup	1 cup
Brown sugar	2 tbsp
Soya sauce	½ cup
Black pepper (crushed)	½ tsp
Cornflour	1 tbsp

Method:

- Blend garlic, egg, milk, onion, black pepper and white pepper in a bowl; add in flour and beat.
- Coat chicken pieces with this paste and set aside.
- Heat oil in a wok; fry chicken pieces golden and remove.
- Mix sauce ingredients except cornflour in a saucepan and cook.
- Bring to boil; add cornflour and thicken sauce.
- Place chicken pieces in serving dish; pour sauce over them and serve.

گوبھی کا قورمہ

اجزاء:

پھول گوبھی	ایک عدد
بادام (پیس لیں)	¼ پیالی
★ قورمہ مصالحہ	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی+2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا، بادام ادرک	سجانے کے لئے

ترکیب:

گوبھی کے پھول توڑ لیں۔ دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز شامل کریں۔ پیاز سنہری ہو جائے تو لہسن ادرک، قورمہ مصالحہ، بادام اور دہی ڈال کر بھونیں۔ اس میں تھوڑا سا پانی ڈالیں، پھر گوبھی کے پھول اور نمک ملا کر درمیانی آنچ پر پکائیں۔ گوبھی کے پھول گل جائیں تو آنچ تیز کر کے شوربہ گاڑھا کر لیں۔ فرائنگ پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے ہرا دھنیا، بادام اور ادرک ہلکا سا تل کر قورمے میں شامل کر لیں۔ مزیدار قورمہ گرما گرم پیش کریں۔

★ قورمہ مصالحہ بنانے کے لئے 4 چھوٹی الائچیاں، ایک چائے کا چمچہ پسی ہوئی جائفل جوتری، 6 لونگیں، ایک کھانے کا چمچہ لال مرچ اور ایک چائے کا چمچہ ہلدی ملائیں اور اس میں سے 2 کھانے کے چمچے استعمال کریں۔

Chef at Home

Cauliflower Qorma

Ingredients:

Cauliflower	1 head
Almonds (powdered)	¼ cup
*Qorma masala	2 tbsp
Garlic/ginger paste	1 tsp
Onions (chopped)	2
Yogurt (whipped)	½ cup
Salt	to taste
Oil	1 cup + 2 tbsp
Fresh coriander, almonds, ginger	for garnishing

Method:

- Separate flowers from cauliflower.
- Heat oil in pot and fry onions; when golden add garlic/ginger, qorma masala, almonds and yogurt, and fry.
- Add little water; add cauliflowers and salt; cook on medium flame.
- When cauliflowers are tender, increase flame and thicken gravy.
- Heat 2 tbsp oil in frying pan and fry coriander, almonds and ginger lightly; add to gravy and serve.

*To prepare qorma masala: Mix 4 green cardamoms, 1 tsp nutmeg/mace powder, 6 cloves, 1 tbsp red chilli powder and 1 tsp turmeric.

شلجم کے کباب

اجزاء:

شلجم	3 عدد
ڈبل روٹی (دودھ میں بھیگی ہوئی)	4 سلائس
املی کا گودا	¼ پیالی
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
پیاز	ایک عدد
ہری مرچیں	8 عدد
ہرا دھنیا	¼ گڈی
انڈے	2 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے

ترکیب:

شلجم کے چوکور ٹکڑے کاٹ کر اُبال لیں۔ ایک پیالے میں ڈبل روٹی، شلجم، املی کا گودا، گرم مصالحہ، ہرا دھنیا، ہری مرچیں، پیاز اور نمک ملائیں۔ اس آمیزے کو بلینڈر میں باریک کرلیں۔ اسے پیالے میں نکالیں اور ایک انڈہ ڈال کر ملائیں، پھر ٹکیہ بنالیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں اور کبابوں کو دونوں جانب سے سنہری رنگ آنے تک تل کر نکال لیں۔

Turnip Kebab

Ingredients:

Turnips	3
Bread (soaked in milk)	4 slices
Tamarind pulp	¼ cup
Hot spices powder	1 tsp
Onion	1
Green chillies	8
Fresh coriander	¼ bunch
Eggs	2
Salt	to taste
Oil	for frying

Method:

- Cube turnips and boil.
- Mix bread, turnips, tamarind, hot spices, coriander, chillies, onion and salt in a bowl.
- Blend in a blender and remove in a bowl; add an egg, mix and shape into kebabs.
- Heat oil in frying pan; fry kebabs golden on both sides and remove from flame.

نمکین پین کیکس

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	250 گرام
میدہ (چھنا ہوا)	2 پیالی
آلو (اُبال کر بھرتہ کئے ہوئے)	ایک عدد
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 ڈنڈیاں
میٹھا سوڈا	¼ چائے کا چمچہ
دہی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی +4 کھانے کے چمچے
کھٹی کریم	4 کھانے کے چمچے
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
لیموں	ایک عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پیپریکا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
سویا (چوپ کیا ہوا)	¼ گڈی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تلنے کے لئے +2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

فرائنگ پین میں 2 کھانے کے چمچے تیل گرم کرکے پیاز ڈالیں، 2 منٹ پکانے کے بعد مرغی شامل کریں، اس میں ہلدی، لال مرچ، سفید زیرہ، لہسن ادرک، پیپریکا، لیموں کا رس اور نمک ملا کر گوشت گلنے تک پکا کر اُتار لیں۔ میدے میں آلو، ہری پیاز، سوڈا اور نمک ملا لیں۔ ایک پیالے میں دہی کو تھوڑا سا پانی ڈال کر پھینٹ لیں۔ دہی کے آمیزے کو آہستہ آہستہ کرکے میدے میں شامل کرتے ہوئے گاڑھا آمیزہ تیار کرلیں۔ فرائنگ پین کو گرم کرکے تھوڑا سا تیل ڈالیں۔ کھانا نکالنے کے بڑے چمچے میں آمیزہ بھر کر فرائنگ پین میں شامل کریں اور چھوٹے پین کیکس دونوں جانب سے سنہری کرکے اُتار لیں۔ ایک پیالے میں دہی، کریم، سویا اور نمک ملا کر ساس تیار کرلیں۔ پین کیکس کے درمیان پر تھوڑا تھوڑا مرغی کا آمیزہ رکھیں، اس کے اُوپر ساس سجا کر پیش کریں۔

Chef at Home

Salted Pancakes

Ingredients:

Chicken (boneless)	250 grams
Refined flour (sieved)	2 cups
Potato (boiled and mashed)	1
Spring onions (chopped)	2 stalks
Baking soda	¼ tsp
Yogurt (whipped)	1 cup + 4 tbsp
Sour cream	4 tbsp
Onion (chopped)	1
Lemon	1
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Paprika powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Soya (chopped)	¼ bunch
Salt	to taste
Oil	for frying + 2 tbsp

Method:

- Heat 2 tbsp oil in frying pan; fry onions for 2 minutes.
- Add chicken, turmeric, red chillies, cumin, garlic/ginger, paprika, lemon juice and salt; cook until tender and remove from flame. Mix potato, spring onions, baking soda and salt in flour. Add little water in yogurt and whip. Add gradually into flour to create thick batter. Heat frying pan; put little oil in it; put cooking spoonfuls of batter into frying pan and fry little pancakes golden on both sides and remove.
- Mix yogurt, cream, soya and salt in a bowl to prepare cream. Place little chicken mixture in the centre of pancakes.
- Garnish with cream and serve.

خوشبودار کھچڑی

اجزاء:

سیلا چاول	ایک پیالی
چھلکے والی مونگ کی دال	ایک پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
دارچینی	ایک ڈنڈی
بڑی الائچیاں	2 عدد
بادیان	2 عدد
چھوٹی الائچیاں	4 عدد
لونگیں	6 عدد
پیاز (تلی ہوئی)	½ پیالی
نمک	حسب ذائقہ
دیسی گھی	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

چاول اور دال کو علیحدہ علیحدہ بھگودیں۔ دیگچی میں دیسی گھی گرم کریں۔ اس میں تمام گرم مصالحہ خوشبو آنے تک بھونیں۔ اس میں لہسن ادرک، مونگ کی دال، پانی اور نمک شامل کر کے پکائیں۔ جب دال آدھی گل جائے تو اس میں چاول شامل کر کے ملائیں اور چاول گلنے تک پکائیں، پھر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار کھچڑی تلی ہوئی پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

Chef at Home

Aromatic Khichri

Ingredients:

Sela rice	1 cup
Yellow lentils with skin	1 cup
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Cinnamon	1 stick
Black cardamoms	2
Star anise	2
Green cardamoms	4
Cloves	6
Onions (fried)	½ cup
Salt	to taste
Clarified butter (natural)	2 tbsp

Method:

- Soak rice and lentils separately in water.
- Heat clarified butter in a pot; fry all spices till they give off aroma.
- Add garlic/ginger, lentils, water and salt; cook.
- When lentils are half done add rice; mix and cook till rice is tender; put on dum.
- Garnish with fried onions and serve.

مٹر پنیر

اجزاء:

تازہ دودھ	4 پیالی
مٹر	400 گرام
لیموں	2 عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 عدد
ادرک (چوپ کیا ہوا)	ایک انچ کا ٹکڑا
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
گھی	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

ساس پین میں دودھ اُبال کر ایک لیموں کا رس ملائیں۔ دودھ پھٹ جائے تو پنیر کو چھان کر کپڑے میں باندھیں اور بیسن کے اُوپر لٹکا دیں۔ سارا پانی نکل جائے تو اسے کپڑے سے نکال لیں۔ پنیر کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ کڑاہی میں گھی گرم کر کے پنیر سنہری کر کے جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ اسی کڑاہی میں پیاز اور ادرک کو سنہری کریں۔ اس میں ہلدی، لال مرچ، دھنیا، مٹر، نمک اور تھوڑا سا پانی ڈال کر مٹر گلنے اور شوربہ گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں پنیر، باقی لیموں کا رس اور گرم مصالحہ ڈال کر 5 منٹ پکا کر پیش کریں۔

Peas with Cottage Cheese

Ingredients:

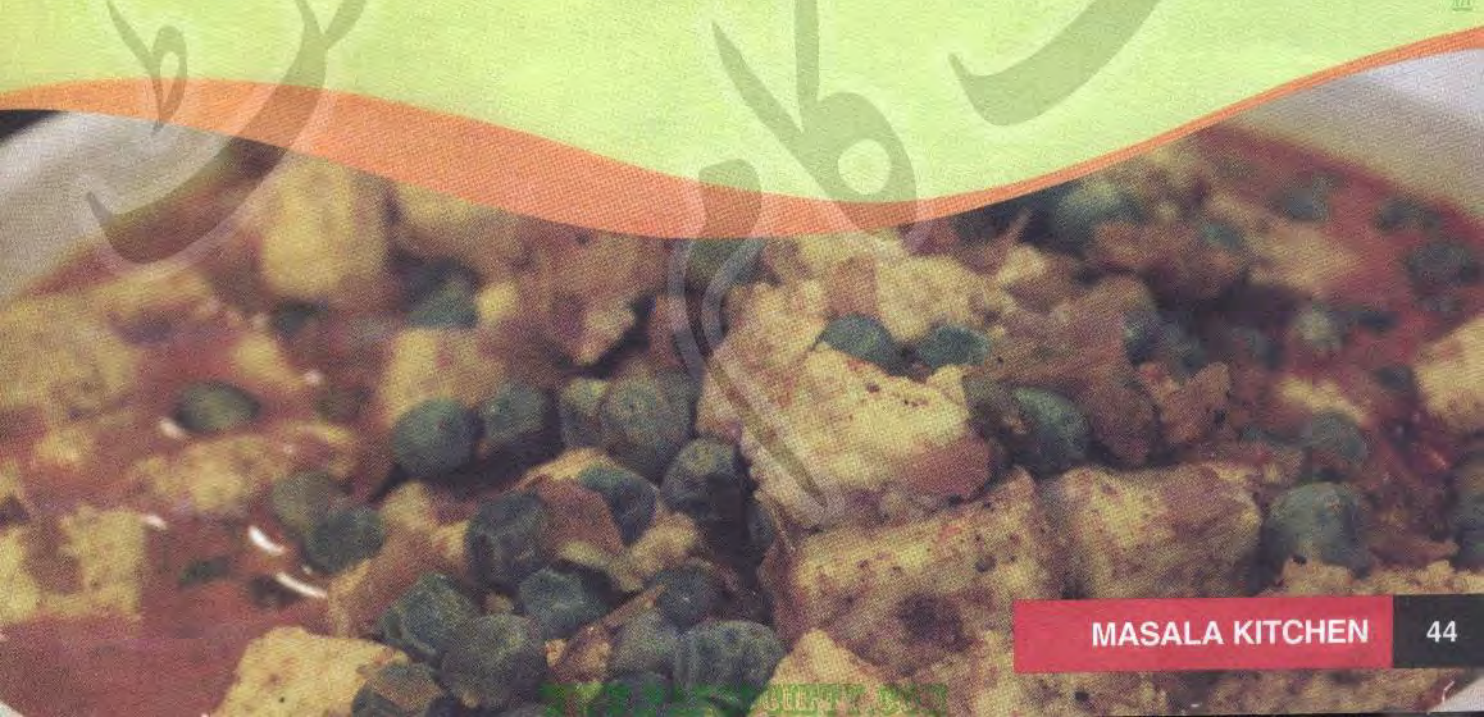
Fresh milk	4 cups
Peas	400 grams
Lemon	1
Onions (chopped)	2
Ginger (chopped)	1 inch piece
Turmeric powder	¼ tsp
Red chilli powder	1 tsp
Coriander powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Salt	to taste
Clarified Butter	2 tbsp

Method:

- Boil milk in saucepan and add lemon juice; when milk curdles, strain out water and place the residue cheese in muslin; tie and suspend over a washbasin from a high place.
- When all water has drained out, remove; cut into small pieces.
- Heat clarified butter in wok; fry cheese golden and remove on absorbent paper.
- Fry onion and ginger golden in same wok; add turmeric, red chillies, coriander, peas, salt and a little water; cook until peas are tender and gravy thickens.
- Add cheese, lemon juice and hot spices; cook for five minutes and serve.

آم کا کریمی سلاد

اجزاء:

آم (چوکور کٹے ہوئے)	ایک پیالی
اخروٹ (چوپ کئے ہوئے)	¼ پیالی
تازہ کریم	1¾ پیالی
دہی (پھینٹی ہوئی)	½ پیالی
پانی	ایک پیالی
مینگو جیلی کرسٹلز	300 گرام
آم کے ٹکڑے	سجانے کے لئے

ترکیب:

جیلی کو ایک پیالی گرم پانی میں پکا کر ٹھنڈا کرلیں۔ایک پیالے میں دہی، کریم اور جیلی ڈال کر بلینڈر کی مدد سے یکجان کرلیں۔ اس میں آم اور اخروٹ ڈال کر دوبارہ بلینڈ کریں۔اسے سانچے میں ڈال کر فرج میں رکھ دیں۔خوب ٹھنڈا ہو جائے تو اسے پلیٹ میں پلٹ کر نکالیں اور آم کے ٹکڑوں سے سجا کر پیش کریں۔

Creamy Mango Salad

Ingredients:

Mangoes (cubed)	1 cup
Walnuts (chopped)	¼ cup
Fresh cream	1 ¾ cups
Yogurt (whipped)	½ cup
Water	1 cup
Mango jelly crystals	300 grams
Mango pieces	for garnishing

Method:

- Cook jelly crystals in hot water and allow to cool.
- Blend yogurt, cream and jelly in a blender.
- Add mangoes and walnut and blend; pour into a mould and refrigerate.
- When chilled, turn over and remove on a plate.
- Garnish with mango pieces and serve.

کرسٹی پوٹیٹو فنگرز

اجزاء:

آلو	2 عدد
کارن فلیکس	½2 پیالی
تیل	تلنے کے لئے
ٹماٹو کیچپ	سجانے کے لئے

آمیزے کے اجزاء:

پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ادرک	½1 انچ کا ٹکڑا
نمک	حسب ذائقہ
کارن فلور	½ پیالی
میدہ (چھنا ہوا)	½ پیالی
پانی	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

آلوؤں کو چھیل کر لمبے ٹکڑے کاٹیں اور اُبال کر چھان لیں۔ بلینڈر میں پیاز' ہری مرچ' ادرک اور نمک پیس کر ایک پیالے میں نکال لیں' اس میں میدہ' کارن فلور اور پانی شامل کر کے گاڑھا آمیزہ بنالیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ آلو کے ٹکڑوں کو پہلے میدے کے آمیزے اور پھر کارن فلیکس میں لپیٹیں اور کڑاہی میں سنہری رنگ آنے تک تل کر نکال لیں۔ اسے ٹماٹو کیچپ سے سجا کر پیش کریں۔

Crusty Potato Fingers

Ingredients:

Potatoes	2
Corn flakes	2½ cups
Oil	for frying
Tomato ketchup	for garnishing
Paste Ingredients:	
Onion (cut finely)	1
Green chilli (cut finely)	1
Ginger	1½ inch piece
Salt	to taste
Cornflour	½ cup
Refined flour (sieved)	½ cup
Water	2 tbsp

Method:

- Peel potatoes; cut lengthwise; boil and strain.
- Blend onion, green chilli, ginger and salt in a blender. Remove in a bowl.
- Add flour, cornflour and water to make thick paste.
- Heat oil in a wok.
- Coat potatoes first with paste, then cornflakes; fry in wok till golden; remove.
- Garnish with ketchup and serve.

مرغ پالک

اجزاء:

مرغی کے ٹکڑے	ایک کلو
پالک (باریک کٹی ہوئی)	3 گڈی
ثابت کالی مرچیں	5 عدد
لونگیں	4 عدد
چھوٹی الائچیاں	4 عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	4 عدد
پسا ہوا لہسن ادرک	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا ادرک	ایک کھانے کا چمچہ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچہ
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد
نمک	حسب ذائقہ
مکھن	2 کھانے کے چمچے
تیل	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

پالک کو ¼ پیالی پانی اور نمک کے ہمراہ گلالیں۔ اسے بلینڈر میں باریک پیس کر رکھ لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے کالی مرچیں، لونگیں اور الائچیاں بھون کر پیاز، ادرک اور لہسن ادرک کو ہلکا سا بھون کر پیاز سنہری رنگ آنے تک پکالیں۔ اس میں دھنیا، زیرہ اور گرم مصالحہ ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں اور ٹماٹر شامل کر کے تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں۔ اس میں مرغی، پالک اور ½ پیالی پانی شامل کر کے پانی خشک ہونے تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ اس کے اُوپر مکھن ڈالیں اور گرما گرم پیش کریں۔

FOOD DIARIES

Spinach Chicken

Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Spinach (cut finely)	3 bunches
Black peppercorns	5
Cloves	4
Green cardamoms	4
Onions (chopped)	4
Garlic/ginger paste	2 tbsp
Ginger paste	1 tbsp
Coriander powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tbsp
Tomatoes (chopped)	2
Salt	to taste
Butter	2 tbsp
Oil	3 tbsp

Method:

- Cook spinach with ¼ cup water and salt till soft; blend in a blender and set aside.
- Heat oil in a wok and fry peppercorns, cloves and cardamoms.
- Add onions, ginger and garlic/ginger and fry lightly until onions are golden.
- Add coriander, cumin and hot spices and cook for 5 minutes; and tomatoes and fry until oil separates.
- Add chicken, spinach and ½ cup water; cook until water dries; remove in a dish.
- Dot butter on top and serve.

بھنی ہوئی ماش کی دال

اجزاء:

ماش کی دال (بھیگی ہوئی)	250 گرام
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
گول سوکھی لال مرچیں	8 عدد
پسی ہوئی ہلدی	¾ چائے کا چمچہ
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	2 عدد
پانی	1½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچہ

بگھار کے اجزاء:

پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پسا ہوا گرم مصالحہ	¾ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچہ
سفید ثابت زیرہ	ایک چائے کا چمچہ
ادرک (کدوکش)	ایک کھانے کا چمچہ
پودینہ (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
تیل	½ چائے کا چمچہ

ترکیب:

دال میں لہسن ادرک، ہلدی ثابت لال مرچیں، ٹماٹر، نمک اور پانی شامل کر کے پانی خشک ہونے تک پکائیں، پھر آنچ ہلکی کر دیں۔ دیگچی کا ڈھکن ڈھانک دیں اور 10 منٹ تک پکائیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے پیاز تلیں، پھر گرم مصالحہ، لال مرچ اور زیرہ سنہری کر کے دال پر ڈال دیں۔ مزیدار دال ہرا دھنیا، ہری مرچیں، ادرک اور پودینہ ڈال کر پیش کریں۔

Fried White Lentil

Ingredients:

White lentils (soaked)	250 grams
Garlic/ginger paste	1 tsp
Round dried red chillies	8
Turmeric powder	¾ tsp
Water	1 ½ cups
Salt	1 tsp
Tempering Ingredients:	
Tomatoes (cut finely)	2
Onion (cut finely)	1
Hot spices powder	¾ tsp
Red chilli powder	1 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Ginger (grated)	1 tbsp
Mint leaves (chopped)	2 tbsp
Green chillies (cut finely)	2
Oil	½ tsp

Method:

- Cook lentils with garlic/ginger, turmeric, whole red chillies, salt and water till water dries; lower flame.
- Cover pot and cook for 10 minutes.
- Heat oil in frying pan and fry onion; add hot spices, red chillies and cumin and fry golden; pour over lentils.
- Garnish with coriander, chillies, ginger and mint leaves; serve.

مرغی کا قورمہ

اجزاء:

مرغی کا گوشت	ایک کلو
دہی (پھینٹی ہوئی)	½1 پیالی
پیاز (تلی ہوئی)	¾ پیالی
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	3 چائے کے چمچے
پسا ہوا ہرا دھنیا	3 چائے کا چمچہ
ادرک (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
کیوڑہ	ایک چائے کا چمچہ
پسی ہوئی جائفل	¼ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی جاوتری	¼ چائے کا چمچہ
بڑی الائچیاں	2 عدد
چھوٹی الائچیاں	2 عدد
لونگیں	6 عدد
کالی مرچیں	6 عدد
دارچینی	2 ٹکڑے
نمک	½1 چائے کے چمچے
گھی	ایک پیالی

ترکیب:

پیالے میں دہی، لہسن ادرک، لال مرچ، دھنیا، پیاز اور نمک ملا لیں۔ دیگچی میں گھی گرم کر کے الائچیاں، لونگیں، کالی مرچیں اور دارچینی ڈال کر 2 منٹ تک بھونیں، پھر دہی کا آمیزہ ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں۔ اس میں مرغی شامل کر کے بھونیں، پھر ایک پیالی پانی ڈال کر مرغی گلنے اور شوربہ گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں کیوڑہ، جائفل، جاوتری اور ادرک ملا کر پیش کریں۔

Lively WEEKENDS

Chicken Qorma

Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Yogurt (whipped)	1 ½ cups
Onion (fried)	¾ cup
Garlic/ginger paste	1 tsp
Red chilli powder	3 tsp
Fresh coriander paste	3 tsp
Ginger (chopped)	1 tbsp
Screwpine	1 tsp
Nutmeg powder	¼ tsp
Mace powder	¼ tsp
Black cardamoms	2
Green cardamoms	2
Cloves	6
Black peppercorns	6
Cinnamon	2 sticks
Salt	1 ½ tsp
Clarified butter	1 cup

Method:

- Mix yogurt, garlic/ginger, red chillies, coriander, onions and salt in a bowl.
- Heat oil in a pot and fry cardamoms, cloves, peppercorns and cinnamon for 2 minutes; add yogurt mixture and cook for 5 minutes.
- Add chicken and fry; add 1 cup water and cook till chicken is tender and gravy thickens.
- Add screwpine, nutmeg, mace and ginger; mix and serve.

ہربڈ گرلڈ چکن

اجزاء:

مرغی کے سینے	½ کلو
کٹی ہوئی کالی مرچ	½ چائے کا چمچہ
اجموده (چوپ کیا ہوا)	2 چائے کے چمچے
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 چائے کے چمچے
شہد	ایک چائے کا چمچہ
لسی	¾ پیالی
مایونیز	½ پیالی
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچہ
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک چائے کا چمچہ
تلسی (چوپ کی ہوئی)	ایک چائے کا چمچہ
تھائم	ایک چائے کا چمچہ
لیموں کا رس	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی رائی	2 چائے کے چمچے
لہسن (باریک کٹا ہوا)	ایک جوا
نمک	½ چائے کا چمچہ
تیل	ایک چائے کا چمچہ
ہری پیاز، بند گوبھی	سجانے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں شہد، اجموده، لسی، مایونیز، پیاز، ہری پیاز، تلسی، تھائم، لیموں کا رس، پسی ہوئی رائی، کالی مرچ، لہسن اور نمک ملائیں۔ اس میں سے ½ آمیزہ مرغی کے سینوں پر لگا کر کسی ائیر ٹائٹ کنٹینر میں ڈال دیں اور 2 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھیں۔ باقی آمیزہ پیالے میں ڈال کر رکھ لیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں، پھر مرغی کے ٹکڑے دونوں جانب سے سنہری کر لیں۔ سرونگ ڈش میں گوبھی کے پتے بچھائیں، اس پر مرغی کے سینے رکھیں اور ہری پیاز سے سجادیں۔ مزیدار گرلڈ مرغی بچے ہوئے آمیزے کے ہمراہ پیش کریں۔

Herbed Grilled Chicken

Ingredients:

Chicken breast pieces	½ kg
Black pepper (crushed)	½ tsp
Parsley (chopped)	2 tsp
Spring onions (chopped)	2 tsp
Honey	1 tsp
Salt	½ tsp
Oil	1 tsp
Spring onions, cabbage leaves	for garnishing
Buttermilk	¾ cup
Mayonnaise	½ cup
Onion (chopped)	1 tbsp
Spring onion (chopped)	1 tsp
Basil (chopped)	1 tsp
Thyme	1 tsp
Lemon juice	2 tsp
Mustard powder	2 tsp
Salt	¼ tsp
Garlic (cut finely)	1 clove

Method:

- Mix honey, parsley, buttermilk, mayonnaise, onion, spring onion, basil, thyme, lemon juice, mustard, black pepper, garlic and salt in a bowl.
- Apply ½ sauce on chicken pieces; put in airtight container and refrigerate for 2 hours; keep remaining mixture aside.
- Heat oil in frying pan; fry chicken pieces golden from both sides and remove.
- Arrange cabbage leaves in serving dish; place chicken on top. Garnish with spring onions and serve with remaining sauce.

اسپیگھیٹی اٹالیانو

اجزاء:

اسپیگھیٹی (اُبلی ہوئی) 175 گرام
پسے ہوئے ٹماٹر 40 گرام
پارمیزان پنیر 20 گرام
کھمبیاں (باریک کٹی ہوئی) 10 گرام
کالے زیتون (باریک کٹے ہوئے) 10 گرام
اوریگانو 3 گرام
تلسی (چوپ کی ہوئی) 2 گرام
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے) 50 گرام
کٹی ہوئی کالی مرچ 3 گرام
لہسن (چوپ کیا ہوا) 10 گرام
نمک 15 گرام
زیتون کا تیل 35 گرام

ترکیب:

کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں۔اس میں تلسی کے علاوہ باقی تمام اجزاء شامل کریں اور اسے 5 منٹ تک اچھی طرح سے بھُونیں۔اس میں تلسی ڈال کر پیش کریں۔

Lively WEEKENDS

Spaghetti Italiano

Ingredients:

Spaghetti (boiled) 175 grams
Tomato puree 40 grams
Parmesan cheese 20 grams
Mushrooms (cut finely) 10 grams
Black olives (cut finely) 10 grams
Oregano 3 grams
Basil (chopped) 2 grams
Tomatoes (chopped) 50 grams
Black pepper (crushed) 3 grams
Garlic (chopped) 10 grams
Salt 15 grams
Olive oil 35 grams

Method:

- Heat oil in a wok and fry garlic golden.
- Add all ingredients except basil and fry thoroughly for 5 minutes.
- Garnish with basil and serve.

مچھلی کا قیمہ

اجزاء:

مچھلی کے فلے	300 گرام
میتھی دانہ	½ چائے کا چمچہ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	½ چائے کا چمچہ
ثابت سفید زیرہ	½ چائے کا چمچہ
رائی دانہ	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچہ
پسی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچہ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	ایک چائے کا چمچہ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچہ
پسا ہوا لہسن ادرک	ایک چائے کا چمچہ
لونگیں	2 عدد
کالی مرچیں	3 عدد
لیموں کا رس	½ چائے کا چمچہ
ٹماٹر	ایک عدد
کڑھی پتے	10 عدد
تیج پتہ	ایک عدد
کٹا ہوا سفید زیرہ	¼ چائے کا چمچہ
کٹا ہوا دھنیا	¼ چائے کا چمچہ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
ادرک، ہری مرچیں	سجانے کے لئے

ترکیب:

مچھلی میں لہسن ادرک، لونگیں، کالی مرچیں، لیموں کا رس، ٹماٹر، 5 کڑھی پتے، سفید زیرہ، دھنیا، تیج پتہ اور نمک ملا کر اُبالیں۔ اس میں تھوڑا سا پانی شامل کر کے بُھرتہ بنالیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کریں۔ اس میں میتھی دانہ، رائی دانہ، ثابت زیرہ اور کڑھی پتے ڈال کر تلیں۔ اس میں مچھلی، چوپ کیا ہوا لہسن، لال مرچ، ہلدی، ہری مرچ اور ہرا دھنیا ڈال کر چند منٹ پکائیں۔ اسے ہری مرچوں اور ادرک سے سجا کر پیش کریں۔

پروین سعید ہارون

سادہ کھانے پکانے میں خصوصی مہارت رکھتی ہیں۔ ان کی کھانوں کی تراکیب پر مشتمل کتاب "ہیلتھ فوڈ" شائع ہوچکی ہے جس میں سے ایک ترکیب مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ کے ہر شمارے میں شائع کی جارہی ہے۔

Fish Mince

Ingredients:

Fish fillet	300 grams
Fenugreek seeds	½ tsp
Garlic (chopped)	½ tsp
Cumin seeds	½ tsp
Mustard seeds	½ tsp
Turmeric powder	½ tsp
Red chilli powder	½ tsp
Green chillies (chopped)	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	1 tsp
Garlic/ginger paste	1 tsp
Cloves	2
Black peppercorns	3
Lemon juice	½ tsp
Tomato	1
Curry leaves	10
Bay leaf	1
Cumin seeds (crushed)	¼ tsp
Coriander seeds (crushed)	¼ tsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Ginger, green chillies	for garnishing

Method:

- Boil fish with garlic/ginger, cloves, black pepper, lemon juice, tomato, 5 curry leaves, cumin, coriander, bay leaf and salt. Add little water to make pish-pash. Heat oil in frying pan; fry fenugreek, mustard, cumin seeds and remaining curry leaves. Add fish, chopped garlic, red chillies, turmeric, green chillies and fresh coriander; and cook for few minutes. Garnish with green chillies and ginger; serve.

”مقابلہ برائے بہترین کھانے کی ترکیب“

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ کی جانب سے منعقدہ مقابلے میں اس ماہ بہترین قرار دی جانے والی ترکیب

محترم قارئین!

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ کی جانب سے جاری ”مقابلہ برائے بہترین کھانے کی ترکیب“ میں ہمیں بے شمار کھانے کی تراکیب موصول ہو رہی ہیں۔ زیر نظر شمارے کیلئے **شازیہ شہزاد ملک، کراچی** کی ترکیب کو بہترین قرار دیتے ہوئے نہ صرف اسے شائع کیا جا رہا ہے بلکہ حسب وعدہ انہیں مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ کے اگلے 6 شمارے بطور تحفہ بھیجے جائیں گے۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کی منفرد اور مزیدار کھانے کی ترکیب
بھی مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ کا حصہ بنے تو فوراً ہمیں لکھ بھیجئے۔

ادارہ

چنوں کا سلاد
Chickpea Salad

Ingredients:

Chickpeas (boiled)	1 cup
Black-eyed peas (boiled)	1 cup
Corn kernels (boiled)	1 cup
Onion (cut finely)	1
Tomato (cut finely)	1
Green chillies (cut finely)	2
Cucumber (cut finely)	1
Lettuce leaves (cut finely)	2
Fresh coriander (cut finely)	2 tbsp
Mint leaves (cut finely)	2 tbsp
Lemon juice	4 tbsp
Chaat masala	1 tsp
Garlic (cut finely)	1 clove
Salt, black pepper powder	to taste

Method:

- Mix chickpeas, beans, corn, tomato, onion, chillies, cucumber, coriander, garlic, lettuce and mint in a bowl.
- Mix lemon juice, chaat masala, salt and black pepper separately; add in salad and mix thoroughly.

اجزاء

کابلی چنے (اُبلے ہوئے)	ایک پیالی
لوبیا (اُبلا ہوا)	ایک پیالی
بھٹے (اُبلے ہوئے)	ایک پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
کھیرا (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
سلاد پتے (باریک کٹے ہوئے)	2 عدد
ہرا دھنیا (باریک کاٹ لیں)	2 کھانے کے چمچے
پودینہ (باریک کاٹ لیں)	2 کھانے کے چمچے
لیموں کا رس	4 کھانے کے چمچے
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچہ
لہسن (باریک کاٹ لیں)	ایک جوا
نمک، پسی ہوئی کالی مرچ	حسب ذائقہ

ترکیب:

ایک پیالے میں چنے، لوبیا، بھٹے، ٹماٹر، پیاز، ہری مرچیں، کھیرا، دھنیا، لہسن، سلاد پتے اور پودینہ ملائیں۔ ایک پیالی میں لیموں کا رس، چاٹ مصالحہ، نمک اور کالی مرچ ملائیں اور چنے والے پیالے میں ملا کر پیش کریں۔

ننھے ساتھیوں کے لئے

خواتین کے لئے کھانا پکانا نہایت اہمیت کا حامل کام ہے لیکن اس سے زیادہ مشکل یہ طے کرنے میں پیش آتی ہے کہ گھر والوں کے لئے آج پکایا کیا جائے۔ معاملہ جب ہو ننھے منے بچوں کا تو یہ مشکل اور بھی بڑھ جاتی ہے کیوں کہ بچوں کو ہر روز نت نئے ذائقے ہی بھاتے ہیں۔ بچوں کو ان کی پسندیدہ غذا اگر روز دی جائے تو وہ جلد ہی اس سے اُکتا جاتے ہیں۔ اسی لئے ہم نے گاہے بگاہے مصالحہ کے ننھے قارئین کے لئے نت نئے مزیدار کھانے پیش کرنے کا فیصلہ کیا ہے۔

جیلی کسٹرڈ

اجزاء:

تازہ دودھ	½ کلو
ونیلا کسٹرڈ پاؤڈر	2 کھانے کے چمچے
چینی	4 کھانے کے چمچے
پانی	½ پیالی
اسٹرابیری جیلی کرسٹلز	200 گرام
لال شربت	سجانے کے لئے

ترکیب:

دودھ کو دیگچی میں ڈال کر اُبال لیں، پھر چینی شامل کر کے چند منٹ پکائیں۔ تھوڑے سے پانی میں کسٹرڈ گھول کر چمچہ چلاتے ہوئے دودھ میں شامل کریں۔ دودھ گاڑھا ہو جائے تو چولہا بند کر دیں اور کسٹرڈ کو پیالے میں نکال لیں۔ پانی گرم کر کے اس میں اسٹرابیری جیلی کرسٹلز ملائیں اور اسے سانچے میں ڈال کر جمالیں۔ جمی ہوئی جیلی کے ٹکڑے کر کے کسٹرڈ میں شامل کر دیں۔ مزیدار جیلی کسٹرڈ لال شربت سے سجا کر پیش کریں۔

Jelly Custard

Ingredients:

Fresh milk	½ kg
Vanilla custard powder	2 tbsp
Sugar	4 tbsp
Water	½ cup
Strawberry jelly crystals	200 grams
Red sherbet	for decoration

Method:

- Pour milk into a pot and boil; add sugar and cook for few minutes.
- Dissolve custard in little water and gradually add in milk, stirring continuously; remove from flame when milk thickens. Pour into dish.
- Heat water; add jelly crystals; pour into mould and allow to set.
- Cut jelly into cubes and add to custard.
- Decorate with sherbet and serve.

چنے کھائیں، نیند بھگائیں

بھنے ہوئے چنے کھانے کا تصور اس وقت عام ہوا جب یورپ میں ایک جرمن رائٹر نے اسے رات میں جاگنے کے لئے کافی کی جگہ استعمال کیا

ہم میں سے ہر ایک نے کبھی نہ کبھی چنے کھائے یا چبائے ضرور ہوں گے۔ چنے ہم میں سے اکثر کی خوراک کا حصہ ہیں۔ مرغ چھولے، انڈہ چنا، کابلی پلاؤ ہوں یا پھر چنوں کی چاٹ، ہر ایک کا اپنا مزہ اور ذائقہ ہے اور اگر کسی نے ان میں کوئی ڈش نہ بھی چکھی ہو تو بھنے ہوئے چنوں کا لطف تو لیا ہی ہوگا۔

چنے کو انگریزی میں چک پی (chickpeas) اور گربانزو بینز (garbanzo beans) بھی کہا جاتا ہے۔ چک پی فرانسیسی زبان کے لفظ چکی ((chickee) سے آیا ہے۔ مشرق وسطیٰ میں چنے 7500 سال پہلے دریافت ہوئے۔ انہیں 3000 قبل مسیح میں کاشت کیا گیا، اس کے بعد ہی قدیم رومیوں، یونانیوں اور مصریوں کے درمیان مقبول ہونا شروع ہوئے۔ 1548ء میں پہلی مرتبہ آکسفورڈ انگلش ڈکشنری کی فہرست یہ لفظ نظر آیا، تاہم سولہویں صدی عیسوی تک چنوں کو دنیا اہمیت دینے کے لئے تیار نہیں تھی۔ 1793ء میں بھنے ہوئے چنے کھانے کا تصور اس وقت عام ہوا جب یورپ میں ایک جرمن مصنف نے کافی کی عدم دستیابی کی بناء پر چنوں کو رات میں جاگنے کے لئے کافی کے متبادل کے طور پر استعمال کیا۔ اس کے بعد پہلی جنگ عظیم میں چنوں کو کافی کی جگہ رات میں جاگنے کے مقصد کے تحت کثرت سے اُگایا گیا۔ آہستہ آہستہ اس کے فوائد منظر عام پر آنے لگے اور لوگوں میں چنوں کا استعمال عام ہونے لگا۔ آج دنیا کے ہر ملک میں کسی نہ کسی انداز میں چنے کھائے اور پکائے جاتے ہیں۔

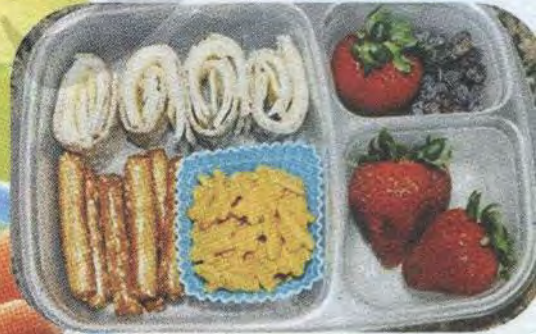
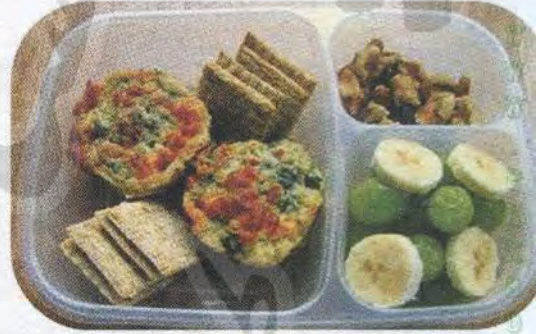
چنے دالوں کی اقسام میں شامل ہیں۔ ان کا پودا 20 سے 50 سینٹی میٹر یا 8 سے 20 انچ تک لمبا ہوسکتا ہے۔ اس کے پتے چھوٹے اور پھیلے ہوئے جب کہ پھول نیلے، کاسنی یا گہرے گلابی رنگ کے ہوتے ہیں۔ چنے کی 2 اقسام ہوتی ہیں، ایک دیسی اور دوسری کابلی۔ دیسی اقسام کے چنے سیاہ رنگ کے اور سائز میں چھوٹے ہوتے ہیں۔ انہیں کالے چنے اور بنگال گرام (Bengal gram) کہتے ہیں۔ چھلے ہوئے کالے چنوں کو 2 حصوں میں تقسیم کرکے چنے کی دال بنائی جاتی ہے۔ کالے چنوں سے بڑی مقدار میں ریشہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔ یہ چنے انڈیا، ایتھوپیا اور میکسیکو میں کاشت کئے جاتے ہیں۔ کابلی چنے ہلکے رنگ، بڑے سائز اور ہموار سطح کے مالک ہوتے ہیں جو بنیادی طور پر جنوبی یورپ، شمالی افریقہ، افغانستان، پاکستان اور چلی میں کاشت کئے جاتے ہیں۔ دلچسپ امر یہ ہے کہ بھارت میں اسے 18ویں صدی کے بعد کاشت کرنا شروع کیا گیا تاہم آج بھارت سب سے زیادہ چنے کھانے والے ممالک میں سرفہرست ہے، علاوہ ازیں شمالی افریقہ، اسپین، پاکستان اور بھارت ایسے ممالک ہیں جہاں کھانوں میں چنے کثرت سے استعمال ہوتے ہیں۔

چنوں سے نہ صرف مختلف طرح کے سالن تیار کئے جاتے ہیں بلکہ انہیں سلاد، سوپ، اسٹو اور میٹھوں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ چنوں سے تیار کیا جانے والا فلافل اور حُمس دنیا بھر میں مقبول ہے۔ چنوں کو بہت شوق سے پلاؤ، بریانی اور سالنوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

چنوں میں اعلیٰ درجے کا پروٹین پایا جاتا ہے، اسی لئے انہیں سرخ گوشت کا بہترین متبادل قرار دیا جاتا ہے۔ چنوں میں موجود ریشے کی بڑی مقدار جسم میں کولیسٹرول کی سطح بلند نہیں ہونے دیتی جب کہ چنے پیٹ کی سوزش سے بھی بچاتے ہیں۔ ایک جدید تحقیق کے مطابق اگر صبح نہار منہ پیٹ بھر کر پانی پی کر خوب سارے بھنے ہوئے چنے کھالئے جائیں اور اس کے بعد جب تک شدید بھوک نہ لگے کھانا نہ کھایا جائے تو ابتدائی ذیابیطس کے مریضوں اور انسولین یا ذیابیطس کی گولیاں نہ لینے والے مریضوں کے مرض پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ میڈیکل سائنس نے اس نسخے کو اکسیر بیان کیا ہے۔ یقین نہیں آتا تو آزما کر دیکھیں۔ ■

بچوں کے دوست بن جائیں؟

اُن کی سطح پر اُتر کر ان کے کھانے کی خواہش جاننے سے آپ کے کئی مسائل حل ہو سکتے ہیں

اگر آپ کسی ماں سے پوچھیں کہ ''دنیا کا سب سے مشکل کام کیا ہے؟'' تو اس کا جواب ہوگا ''بچوں کو کھانا کھلانا۔'' یہ درست ہے کہ بچے اپنے مزاج اور مرضی کے مطابق کھاتے پیتے ہیں۔ بچہ ایک وقت شوق سے جو چیز کھاتا ہے دوسرے وقت اسے منہ سے اُگلنے میں ایک منٹ نہیں لگاتا اور ماں جو نہایت محنت اور شوق سے بچے کے لئے کھانا تیار کرتی ہے سر پکڑ کر بیٹھ جاتی ہے۔ ایک سال اور اس سے کم عمر بچوں کے غذائی معاملات ماؤں کے اختیار میں ہوتے ہیں لیکن جیسے جیسے بچہ بڑا ہوتا جاتا ہے اسے اپنا من پسند کھانا ہی کھانا ہوتا ہے۔ بطور خاص اسکول جانے والے بچے صبح کے ناشتے میں اور اسکول لے جانے کے لئے دوپہر کے کھانے میں صرف اپنی پسند کا کھانا چاہتے ہیں، ایسے میں ماؤں کے لئے ان کی صحت کا خیال رکھتے ہوئے ان کی خوراک کو مرتب کرنا مشکل امر ہوتا ہے۔

علی الصبح بچہ اُٹھ کر کچھ کھانے کے موڈ میں نظر نہیں آتا' ایسے میں اس کے پیچھے بھاگ کر' ڈانٹ ڈپٹ کر اور ضد کر کے کھلانے کے علاوہ کوئی اور چارہ نظر نہیں آتا۔ بعض اوقات بچے اپنا لنچ باکس بھی جوں کا توں لے آتے ہیں' اُن کا اصرار ہوتا ہے کہ انہیں اسکول کی کینٹین سے خریداری کے لئے پیسے دے دیئے جائیں تا کہ وہ اپنی مرضی کی چیزیں کھا سکیں۔

ان مسائل سے بچنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ اپنے بچوں کی دوست بن جائیں' ان کی سطح پر آ کر' ان سے دوستانہ گفتگو کر کے یہ جاننے کی کوشش کریں کہ آپ کے بچوں کو اپنی کلاس کے کس بچے کا لنچ سب سے زیادہ پسند آتا ہے اور اس میں آخر ہوتا کیا ہے؟ اس عمل سے آپ کو یہ جاننے میں سہولت ہوگی کہ آپ کا بچہ کس طرح کا لنچ لے جانے کا خواہش مند ہے۔ ہم میں سے زیادہ تر لوگ ٹی وی پر چلنے والے اشتہارات کی مخالفت کرتے نظر آتے ہیں کہ اشتہارات کو دیکھ کر بچے بازار میں اُن چیزوں کی خریداری کی خواہش کرتے ہیں۔ غور کریں تو بچے صرف وہی چیزیں خریدنا چاہتے ہیں جو اُن سے متعلق ہوں' مثال کے طور پر وہ کسی جوس یا آئس کریم کے اشتہار کو دیکھ کر وہ جوس اور آئس کریم ہی خریدنے کی بات کریں گے ڈیٹرجنٹ یا کسی بیوٹی کریم کا تقاضہ تو کریں گے نہیں' اس کا مطلب یہ ہوا کہ ان اشتہارات کو اپنا مقصد پورا کرنے کے لئے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ مناسب یہ ہوگا کہ بچوں کو مکھن' جوس' دودھ' انڈے اور کارن فلیکس' وغیرہ کے اشتہارات کی جانب متوجہ کرتے ہوئے ان چیزوں کو کھانے کے فوائد بتائے جائیں۔ اس طرح سے ہوسکتا ہے کہ بچے نہ صرف خوش دلی سے بلکہ مانگ کر وہ چیزیں کھائیں اور ان ہی چیزوں کو اپنے لنچ باکس کا حصہ بنانے کی ضد کریں۔

اگر آپ کے لئے ممکن ہو تو اپنے بچے کے ساتھ مل کر پورے ہفتے کے ناشتے اور کھانے کا منصوبہ بنائیں اور پھر خریداری کے لئے جائیں۔ باورچی خانے میں جب ان کے لئے کچھ خاص بنائیں تو انہیں بھی اپنے ساتھ کھڑا کر لیں۔ اگر بچہ آپ کے ساتھ مل کر کام کرے گا تو نسبتاً زیادہ شوق سے کھانا کھائے گا اور اپنے دوستوں کو فخر سے یہ بات بتائے گا۔

اپنے بچے کے لنچ کو متنوع بنانے کی کوشش کریں۔ اپنے بچے کے روزانہ کے لنچ میں مختلف چیزیں رکھیں۔ آپ کا بچہ بھی آپ کے کنبہ کے دیگر افراد کی طرح ایک جیسی غذائیں پسند نہیں کرے گا۔ اپنے بچے کے ساتھ مل کر اسکول کے اسنیکس کا منصوبہ بنانے کی کوشش کریں۔ یہ عمل بھی بچے کی کھانے میں دلچسپی بڑھانے کا سبب بنے گا۔ ■

کھانے میں کیا ہے؟

مصالحہ کے مشہور سلسلے سے اقتباس

جامن

گرمی کے موسم میں جامنی رنگ میں نظر آنے والا چھوٹا سا پھل جامن کہلاتا ہے۔ اسے انگریزی میں جامبول (Jambl) کہتے ہیں۔ مرچ مصالحہ لگا کر کھائے جانے والے مزیدار جامنوں کا وطن بھارت ہے۔ یہ فولاد کے حصول کا بہترین ذریعہ ہوتے ہیں۔ یہ دل اور جگر کی تکالیف کے لئے مفید ہیں۔ جامن کے بیج ذیابیطس کے خلاف بہترین ہتھیار ہیں۔ بھارت میں جامن کے بیجوں کا سفوف ذیابیطس کی دوا کے طور پر وسیع پیمانے پر استعمال کیا جا رہا ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ جامن میں کاربوہائیڈریٹ، پروٹین اور قدرتی چکنائی کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔ جامن کے پھل سے ذیابیطس، بلند فشار خون اور ہاضمے کی خرابی کا علاج کیا جاتا ہے جب کہ اس کی گٹھلیوں، پتوں اور درخت کی چھال سے بھی کئی بیماریوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ طبی ماہرین جامن کو ذیابیطس کے علاج میں اہم قرار دیتے ہیں، اس بارے میں ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ جامن کی گٹھلی اور گودا خون میں چینی کی مقدار کو کم کر کے اسے قابو میں رکھتا ہے، علاوہ ازیں السر کے علاج میں بھی جامن کا استعمال مفید ہے۔

زِیرہ

زیرہ مشرق سے لے کر مغرب تک ہر باورچی خانے کی لازمی ضرورت سمجھا جاتا ہے۔ زیرہ دو اقسام یعنی کالا اور سفید میں دستیاب ہے۔ اسے زمانہ قدیم سے کھانوں کو خوشبو دار بنانے اور مختلف قسم کی دواؤں میں استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ کھانوں میں لطف اور ذائقہ بڑھانے کے علاوہ زیرہ کئی بیماریوں کا موثر علاج بھی ہے۔ زیرہ نظام ہضم کی خرابیوں کو دُور کرتا ہے، اس میں جراثیم کش علامات بھی پائی جاتی ہیں۔ زیرہ اپنی جراثیم کش خصوصیات کی بناء پر دانوں، پھوڑوں اور پھنسیوں پر لگایا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لئے سیاہ زیرے کا لیپ زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ زیرے کے بیج میں فولاد ہوتا ہے جو جگر کی طاقت بڑھانے میں معاون ہوتا ہے۔ زیرے کا استعمال بدہضمی کے علاوہ دست، اُلٹی اور متلی میں مفید ہے۔ اگر کوئی بیماری نہ ہو تب بھی زیرے کا جوس پینا چاہئے کیوں کہ یہ جسم کے لئے بہترین ٹانک کا کام کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے جسم کا نظام انہضام بہتر ہو جاتی ہے۔ گردے اور جگر کی کارکردگی پر بھی اس کا بہتر اثر ہوتا ہے اور بیماریوں سے محفوظ کرنے والا قدرتی نظام توانا رہتا ہے۔ بعض اطباء، دمے اور جوڑوں کے درد کے علاج میں بھی زیرے کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔

مارچوپ' آپ کی پہنچ سے دور کیوں ہو؟

دنیا بھر میں مہنگی فروخت ہونے والی یہ سبزی آپ اپنے کچن گارڈن میں نہایت آسانی سے اُگا سکتے ہیں

مستعمل نام: مارچوپ' ایسپاراگیس (asparagus)
سائنسی نام: ایسپاراگیس آفیسنالیس (asparagus officinalis)
خاندان: للیسیا (liliaceae)
پودے کی اونچائی: 39 سے 59 انچ
کاشت کا مہینہ: بہار (مارچ تا جون)

200 قبل مسیح سے دنیا میں متعارف، مارچوپ انتہائی مزے دار ذائقے کا حامل ہوتا ہے۔ اس کا سب سے پہلا استعمال مصریوں میں دیکھا گیا جو اسے نہ صرف بطور خوراک استعمال کرتے تھے بلکہ اس کی دوائیں بھی بناتے۔ مارچوپ میں کاربوہائیڈریٹس، چینی، ڈائٹری فائبر، پروٹین، وٹامن اے، نیاسین (niacin)، فولیٹ، وٹامن سی، کیلشیم، فولاد، میگنیشیم، زنک، فاسفورس، مینگنیز اور پوٹاشیم ہوتا ہے۔

دنیا بھر میں اسے سوپ، سلاد، اچار اور دیگر ڈشوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ایشیائی ممالک میں یہ شاید اس وجہ سے زیادہ عام نہیں ہے کہ اس کی قیمت دیگر سبزیوں کے مقابلے میں کہیں زیادہ ہے، تاہم جو ایک مرتبہ اس کا ذائقہ چکھ لیتا ہے اسے بار بار کھانے کی خواہش کرتا ہے۔

بے شمار غذائی فوائد کی وجہ سے مارچوپ کو صحت مند خوراک کہنا ہی درست ہوگا۔ مثال کے طور پر اس کے استعمال سے عمر بڑھتی ہے، یہ جسمانی نظام سے زہریلے مادوں کو صاف کرتا ہے، کینسر کے خلاف کام کرتا ہے، ہڈیوں کے بھربھرے پن کو روکتا ہے، دل کے امراض کا خدشہ کم کرتا ہے، اور پیدائشی نقائص کی روک تھام میں مدد دیتا ہے۔ مارچوپ میں فولیٹ ایسڈ کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے جو جسمانی صحت کے لئے انتہائی ضروری خیال کیا جاتا ہے۔

مارچوپ کیوں کہ بہار کے موسم کی فصل ہے اس لئے اسے اُگانے کے لئے سردی کے آغاز سے 4 ہفتے پہلے کا وقت نہایت موزوں ہے۔ مارچوپ کے پودے کو بیج اور جڑ دونوں طرح سے لگایا جا سکتا ہے تاہم بیج کے ذریعے لگائے گئے پودے زیادہ پنپتے نہیں دیکھے گئے۔ اگر بیج ہی سے لگانا ہو تو ایک سال پُرانا بیج بونا مفید ہو سکتا ہے۔ بیج سے لگانے میں یہ تین سال کا وقت لیتا ہے جب کہ جڑ کی مدد سے لگانے میں ڈیڑھ سال میں کاشت کے امکانات ہوتے ہیں۔

اسے لگانے کے لئے ایسی ریتیلی جگہ کا انتخاب کریں جہاں سورج کی مکمل روشنی آتی ہو اور پانی کی نکاسی کا مناسب انتظام بھی ہو۔ زمین میں گڑھا کر کے کھاد اور مٹی ڈال دیں۔ مارچوپ کو جڑ سمیت مٹی میں لگائیں، مگر اسے بہت زیادہ اندر کی طرف نہ دبائیں ورنہ اس کی جڑیں سڑ جائیں گی۔ مٹی اُوپر سے بھرنے کے بعد باریک فوارے سے پانی دیں کر چھوڑ دیں۔ مارچوپ کے پودے کو اچھی کھاد اور مٹی چاہئے ہوتی ہے۔ سردیوں کے بعد اس کی ملچنگ کریں اور خوب اچھی کھاد دیں تا کہ اس کی جڑیں ٹھنڈ سے محفوظ رہیں۔ مارچوپ 6 انچ لمبا ہو جائے تو اسے کاٹ لیں بصورت دیگر یہ سخت ہو کر لکڑی کی طرح سے ہو جائے گا۔ کاٹنے کے بعد اسے پانی کے اندر کھڑا کریں یا فرج میں رکھ کر استعمال کریں۔

ان بے شمار صفات کی وجہ سے صحت کے جملہ مسائل کے حل کے لئے دنیا کے مختلف ممالک میں مارچوپ کی گولیوں کا استعمال عام ہے۔

ویسے تو مارچوپ کئی رنگوں میں پیدا ہوتا ہے لیکن مارچوپ کی سبز قسم سب سے زیادہ مقبول ہے۔ اس کے پھول سفیدی مائل سبز اور سفیدی مائل پیلے ہوتے ہیں۔

دنیا بھر میں مہنگی فروخت ہونے والی یہ سبزی آپ اپنے کچن گارڈن میں نہایت آسانی سے لگا سکتے ہیں تاہم مارچوپ کے حصول کے لئے آپ کو صبر سے کام لینا ہوگا کیوں کہ یہ ایک ہفتہ، مہینہ یا سال میں نہیں، بلکہ ڈھائی سے تین سال کا انتظار کراتی ہے۔

مارچوپ کے پودے کو زنگ اور مشی گن کی بیماری کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس کے لئے بازار میں دستیاب دوائیں پودوں کو دینے میں سُستی سے کام لینے کا مطلب ہے، محنت کا زیاں۔ ■

ریشہ دار غذائیں، آخر ہیں کیا بلا؟

ریشہ نظام انہضام کو صاف کر کے جسم کو صحت مند
بناتا ہے، یہ جسم میں چکنائی جمع نہیں ہونے دیتا

آپ نے بے شمار مرتبہ یہ بات سنی اور پڑھی ہوگی کہ ریشہ دار غذائیں صحت مند جسم کے لئے انتہائی ضروری ہیں۔ اچھی اور متوازن صحت کے لئے ایسی غذائیں شامل خوراک ہونی چاہئیں جن میں ریشے کی بڑی مقدار پائی جاتی ہو لیکن ہم میں سے اکثریت اس بات سے ناواقف ہے کہ آخر ریشہ ہے کیا بلا؟ عام فہمی یہ ہے کہ ریشہ صرف گندم اور اس سے بنی ہوئی اشیاء میں پایا جاتا ہے جب کہ درحقیقت بہت سی سبزیاں اور پھل ایسے ہیں جس سے ریشہ کی بڑی مقدار حاصل کی جاسکتی ہے۔

لیکن سب سے پہلے تو سوال یہ ہے کہ ریشہ آخر ہے کیا؟

ریشہ ایک ایسی غذائیت ہے جو پودوں میں پائی جاتی ہے۔ پودوں میں پائی جانے والی دوسری غذائیت کے برعکس جسم ریشے کو ہضم نہیں کرتا۔ دوسرے لفظوں میں یہ نظام انہضام سے صرف گزرتا ہے، اس کے استعمال کا فائدہ یہ ہے کہ ریشہ نظام انہضام کو صاف کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ریشے 2 اقسام کے ہوتے ہیں۔ ایک حل پذیر اور دوسرا غیر حل پذیر۔ ہر غذا میں ان میں سے کوئی نہ کوئی ریشہ ضرور پایا جاتا ہے۔ غیر پذیر ریشہ نظام انہضام کے لئے اچھا ہوتا ہے۔ یہ فضلے کو نرم اور بھاری بناتا ہے اور قبض سے بچاؤ میں مدد دیتا ہے۔ غیر حل پذیر ریشہ گندم، مکئی کے چوکر اور سورج مکھی کے بیج کے علاوہ کچھ سبزیوں اور پھلوں میں بھی پایا جاتا ہے۔

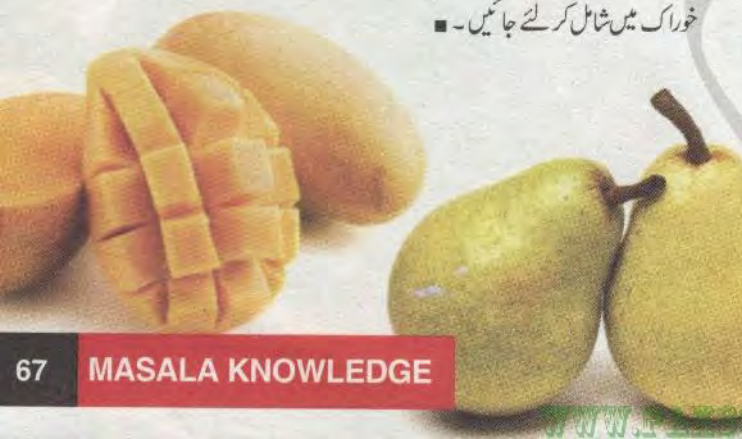
حل پذیر ریشہ دل اور خون کے نظام کے لئے مفید ہوتا ہے۔ یہ خون میں کولیسٹرول کو کم کرنے اور ذیابیطس کو قابو کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ حل پذیر ریشہ پھلوں اور سبزیوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ جئی کے چوکر، جئی کے آٹے اور جو میں کثرت سے ملتا ہے۔

ایک جانب ریشہ جسم کی صفائی کے افعال سرانجام دیتا ہے تو دوسری جانب یہ جسم کی چکنائی جذب کر کے چربی کو جسم میں جگہ بنانے نہیں دیتا۔ اسی وجہ سے ریشے کے استعمال کے ذریعے وزن کو قابو میں رکھا جاسکتا ہے۔

اگر آپ کی خوراک میں ریشے کی کمی ہے تو پھر اپنی خوراک میں ریشے کی مقدار میں آہستہ آہستہ

اضافہ کریں، ایک دم مقدار بڑھا دینے سے جسم پر منفی اثرات بھی مرتب ہو سکتے ہیں، جسم زائد ریشہ قبول کرنے میں تھوڑا وقت لے گا۔

جب کسی کو ریشے دار غذاؤں کے فوائد سے آگاہ کر کے اُسے اس جانب راغب کیا جاتا ہے تو وہ تذبذب کا شکار نظر آتا ہے جس کا سبب یہ غلط فہمی ہے کہ اسے کسی سخت امتحان سے گزرنا پڑے گا۔ جب کہ اپنی خوراک میں ریشہ شامل کرنا کوئی مشکل کام نہیں، بس ضرورت اس بات کی ہے کہ آپ کو اس کا علم ہو کہ کس سبزی، دال اور پھل میں کتنا ریشہ پایا جاتا ہے۔ مزے کی بات یہ ہے کہ ہم میں سے ہر ایک روزانہ ریشے کی تھوڑی بہت مقدار اپنی خوراک میں جانے انجانے شامل کرتا ہے۔ مثال کے طور پر آٹے، دال، چاول، ڈبل روٹی، دلیہ، نوڈلز، اسپگھیٹی، سیب، ناشپاتی، آم اور دیگر چیزیں عام طور پر خوراک کا حصہ ہوتی ہیں جو ریشے کے حصول کا بہترین ذریعہ بھی ہیں۔

پھل اور سبزیاں ہماری روزمرہ کی صحت مند غذا میں بہت اہمیت رکھتے ہیں۔ ایسا کوئی پھل نہیں جس کو کھانے سے منع کیا گیا ہو لیکن زیادہ ریشے والے پھلوں کا انتخاب بہتر ہوتا ہے۔ پھل اور سبزیوں کے جوس کو کم سے کم استعمال کرنا چاہیے کیوں کہ ان میں ریشہ بہت کم ہوتا ہے۔ خوراک میں ریشہ شامل کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ تازہ پھلوں سے بنی ہوئی اسمودی کو اپنی خوراک میں شامل کر لئے جائیں۔ ■

’’انار‘‘ تازہ خون بنانے کی فیکٹری

یہ معدے کو طاقت دیتا ہے اور غذا کو جلد ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے

سرخ وسفید رس سے بھرے ہوئے انار دیکھتے ہی دل انہیں کھانے کے لئے للچانے لگتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے یہ پھل جتنا خوبصورت بنایا ہے اتنے ہی اس کے اندر فوائد بھی پوشیدہ کر رکھے ہیں۔ انار ایک نہایت مفید پھل ہے' اللہ تعالیٰ نے انار کو تاج دار پھل بنایا ہے اور اس کو جنت کا ایک پھل قرار دیا ہے۔ کچھ لوگ انار کو اس کے تُرش ذائقے کی وجہ سے پسند نہیں کرتے جب کہ انار کی یہی تُرشی اسے دیگر پھلوں سے ممتاز بناتی ہے۔ ویسے بھی انار کی تمام اقسام تُرش نہیں ہوتیں بلکہ انار کی بعض اقسام تو اپنے اندر شہد کی سی مٹھاس لئے ہوتی ہیں۔ انار کا عمومی سائز ایک کینو کے برابر ہوتا ہے' تاہم اس کے برعکس قندھاری انار سائز میں قدرے بڑا ہوتا ہے۔

کہا جاتا ہے کہ انار کا اصل وطن ایران ہے اور اس کی باقاعدہ کاشت بھی سب سے پہلے وہیں ہوئی۔ دنیا بھر میں 750 اقسام کے انار پیدا ہوتے ہیں۔ ہسپانوی آبادکاروں نے انار 1769 میں کیلی فورنیا میں کاشت کرنا شروع کیا۔ آرمینیا' آذربائی جان' تُرکی' افغانستان' پاکستان' ہندوستان اور ایران بڑی مقدار میں انار کاشت کرنے والے ممالک ہیں۔ انار کو ان ممالک کی عوام کی پسندیدگی کی سند بھی حاصل ہے۔

انار کے پیڑ 20 سے 30 فٹ تک اونچے ہو سکتے ہیں۔ انار ایک لمبی عمر والا درخت ہے۔ یورپ میں ایک انار کا درخت ہے جو 200 سال پرانا ہے' تاہم 15 سال کے بعد انار کے ذائقے میں بتدریج کمی آنی شروع ہو جاتی ہے۔

یہ پھل پوری دنیا میں پایا جاتا ہے اور اطباء انسانی جسم کے لئے اس کے متعدد خواص بیان کرتے ہیں۔ انار میں فولاد اور ہائیڈروکلورک ایسڈ موجود ہوتا ہے۔ اس کے کھانے سے بھوک کھُل کر لگتی ہے' انار کا رس فرحت بخش اور سکون آور ہوتا ہے۔ 250 گرام انار کے رس میں 2 چپاتیوں کے برابر غذائیت موجود ہوتی ہے۔ اس میں نشاستہ دار اجزاء کم ہوتے ہیں' تاہم وٹامن اے اور بی کی بڑی مقدار ہوتی ہے۔ اگرچہ اس کے زیادہ کھانے سے قبض کی شکایت بھی ہو سکتی ہے تاہم یہ دل کو تقویت بخشتا ہے' معدے کو مضبوط بناتا ہے اور غذا کو جلد ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔ انار جگر اور آنتوں کو قوت بخشتا ہے' خون صاف کرتا ہے اور ورم' جگر' یرقان' سینے کے درد اور کھانسی کے امراض میں مبتلا مریضوں کے لئے مفید ہے۔ میٹھا انار نزلے کا خاتمہ کرتا ہے' گلے کی خراش کو روکتا ہے اور آواز کو صاف کرتا ہے۔ خون کی کمی کے شکار لوگ اگر اسے مسلسل استعمال کریں تو جسم میں خون کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور زردی کی جگہ سرخی لینے لگتی ہے۔

انار کو مختلف کھانوں اور میٹھوں کی تیاری میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر انار دانے کی چٹنی کو بہت شوق سے کھایا جاتا ہے۔ دنیا کے مختلف ممالک میں انار کے جوس کا استعمال کھانوں کا لازمی حصہ سمجھا جاتا ہے۔ ایرانی باشندے گوشت سے تیار کی جانے والی ایران کی ایک خاص ڈش میں اخروٹ کی گری اور انار کے جوس کو لازمی استعمال کرتے ہیں۔ اس کے بغیر ڈش کی تیاری نامکمل ہی رہتی ہے' اس کے علاوہ انار کے تازہ نکالے گئے دانوں کو مختلف کھانوں' سلاد اور میٹھوں میں سجاوٹ اور ذائقے کے لئے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

قدیم مصریوں کو انار کے ساتھ دفن کیا جاتا تھا۔ یہودی روایت کے مطابق انار نیکی کی علامت ہے کیوں کہ اس میں 613 بیج ہوتے ہیں اور توریت میں 613 احکامات ہیں۔ تاہم انار کے بیجوں کی تعداد یکساں نہیں ہوتی۔ یونانی شادی اور نئے سال کے موقع پر زمین پر انار توڑ کر خوشی کا اظہار کرتے ہیں۔ ہر سال اکتوبر کے مہینے میں آذربائی جان میں انار فیسٹول منعقد کیا جاتا ہے جس میں انار سے بنائے گئے کھانے پکائے جاتے ہیں اور رقص و موسیقی کا اہتمام کیا جاتا ہے۔

ویسے تو انار موسم سرما میں ملتا ہے لیکن بعض لوگ اس کے رس کو جما کر محفوظ کر لیتے اور سارا سال انار کے ذائقے کا لطف لیتے رہتے ہیں۔ تو پھر دیر نہ کیجئے اور آپ بھی غذائیت اور لذت سے بھرپور انار کو آج ہی اپنی خوراک کا حصہ بنالیجئے۔ ■

ہلدی الزائمر سے بچاتی ہے

ہلدی میں قدرتی طور پر موجود اہم جُز کرکومین (curcumin) کئی امراض کے علاج میں فائدہ مند ہے

ہلدی کو انسان زمانہ قدیم سے نہ صرف کھانوں بلکہ مختلف امراض کے علاج کے لئے استعمال کر رہا ہے۔ ہلدی ایک پودے کی جڑ سے حاصل کی جاتی ہے جسے زیادہ تر بھارت اور پاکستان میں کاشت کیا جاتا ہے۔ دنیا بھر میں ہلدی کی سب سے زیادہ پیدوار بھارتی ریاست آندرا پردیش میں ہوتی ہے جسے ہلدی کے ایک بڑے تجارتی مرکز کی حیثیت بھی حاصل ہے، جب کہ پاکستان کا ضلع قصور ہلدی کی پیداوار میں شہرت رکھتا ہے۔ میتھی کی طرح قصور میں پیدا ہونے والی ہلدی بھی اپنی اقسام اور معیار کی بنا پر دنیا بھر میں مقبول ہے۔ ہلدی کا استعمال صرف کھانوں میں ہی نہیں بلکہ کیک، مٹھائیوں، پھلوں کے جوس اور دیگر کئی چیزوں کی تیاری میں بھی کیا جاتا ہے۔ بازار میں فروخت ہونے والی پسی ہوئی ہلدی اس پودے کی جڑ کو ایک خاص عمل سے گزارنے کے بعد تیار کیا جاتا ہے، جب کہ اس کے پتے بھی پکانے کے کام آتے ہیں۔ یورپ میں قرون وسطیٰ میں ہلدی کو زعفران کے ایک متبادل کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ہلدی جنوبی ایشیائی کھانوں کا ایک اہم جزو ہے جسے عموماً کھانے کو خوش رنگ بنانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

دماغی انحطاط کے امراض عموماً معمر افراد کو لاحق ہوتے ہیں جس کی ابتداء یادداشت کی کمزوری سے ہوتی ہے اور پھر وقت گزرنے کے ساتھ مریض اپنے قریبی عزیزوں کی پہچان تک کھو بیٹھتا ہے اور اپنے روزمرہ کے معمولات ادا کرنے کے بھی قابل نہیں رہتا۔ یہ مرض جسے الزائمر کے نام سے جانا جاتا ہے، دماغ کے خلیوں میں پروٹین کے انجماد سے شروع ہوتا ہے، جس سے خلیوں کے درمیان برقی رابطوں میں تعطل پیدا ہونے لگتا ہے۔ کچھ ماہرین کا کہنا ہے کہ اس مرض میں دماغ کے متاثرہ خلئے اپنا کام چھوڑ دیتے ہیں۔ سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ اگرچہ ہلدی دماغ میں جمع ہو جانے والے پروٹین کو تو تحلیل نہیں کرتی لیکن وہ ایک دوسرے عمل کے ذریعے دماغ میں نئے اعصابی ریشوں کے بننے کا عمل تیز کر دیتی ہے، جس سے دماغی انحطاط کی رفتار سُست پڑ جاتی ہے۔

سویڈن کی لنکوپنگ یونیورسٹی میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق ہلدی میں موجود قدرتی مرکب دماغی انحطاط اور الزائمر جیسے امراض کے علاج میں مددگار ثابت ہوسکتا ہے۔ تحقیق میں شامل پروفیسر پر ہمرسٹرام کا کہنا ہے کہ مختلف جانوروں پر تجربات کے دوران ہم نے یہ جانچنے کی کوشش کی کہ ہلدی دماغی انحطاط کو روکنے میں کیا کردار ادا کرتی ہے۔ تجربات کے دوران استعمال کیا جانے والا کیمیائی مرکب کرکومین ہلدی کی جڑ سے حاصل کیا گیا تھا۔ اس تحقیق کے نتائج بے حد حوصلہ افزاء نتائج سامنے آئے اور اس بات کا علم ہوا کہ ہلدی نہ صرف دماغی انحطاط میں رکاوٹ بنتی ہے بلکہ دماغی صلاحیت بڑھانے میں بھی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اتنا ہی نہیں بلکہ ہلدی کھانا ہضم کرنے میں مدد دیتی ہے، جراثیموں کے خلاف مدافعت رکھتی ہے۔ دل کے امراض کا خطرہ کم کرتی ہے۔ کچھ عرصہ قبل کی جانے والی ایک اور سائنسی تحقیق کے مطابق ہلدی کا استعمال، دردوں کی روک تھام، رگوں میں خون کا انجماد روکنے اور سرطان سے بچاؤ کے لئے بھی مفید ہے۔ ■

کڑھی پتے سے صحت اور حُسن کی حفاظت کیجئے

اس کا تیل میں ملا کر استعمال' سفید ہوتے بالوں کو روکنے میں معاون ثابت ہوتا ہے' بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے اور نئے بال اُگاتا ہے

کڑھی پتے جنوبی ایشیائی کھانوں میں بڑے پیمانے پر استعمال کئے جاتے ہیں۔ یہ کھانوں کی مہک کا اضافہ کرتے ہیں۔ اسے بہت سی دواؤں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ ایشیاء سے باہر کڑھی پتوں کی دستیابی عام طور پر مشکل ہوتی ہے' تاہم کچھ مارکیٹوں میں خشک کڑھی پتے مل جاتے ہیں۔ اس کے پتوں کی نیم کے پتوں میں مماثلت کی بناء پر اسے سوئیٹ نیم لیف (*sweet neem leaf*) بھی کہتے ہیں۔

کڑھی پتے پیٹ کے افعال کو مضبوط کرتے ہیں اور بدہضمی دُور کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اس کے مسلسل استعمال سے بالوں کے سفید ہونے کا عمل رُک جاتا ہے۔ تیل گرم کر کے اس میں کڑھی پتے شامل کریں۔ جب کڑھی پتے جل جائیں تو انہیں تیل سے نکال دیں اور تیل کو کسی خشک بوتل میں بھر لیں۔ اس تیل کا استعمال قبل از وقت سفید ہوتے بالوں کو روکنے میں معاون ثابت ہوتا ہے' بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے اور نئے بال اُگاتا ہے۔

نظام ہضم کی خرابیاں دور کرنے کے لئے کڑھی پتوں کے تازہ رس میں لیموں کا رس اور چینی ملائیں اور اس کا ایک چمچ پئیں۔ اس سے متلی' قے اور زیادہ چکنائی کے استعمال سے پیدا ہونے والے بدہضمی کے امراض دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔ کڑھی پتوں کو باریک پیس لیں اور اسے لسی کے ہمراہ خالی پیٹ پئیں' اس سے معدے کی خرابیاں دور ہوتی ہیں۔ ذیابیطس کے مریض اگر 3 ماہ تک روزانہ صبح 10 عدد تازہ کڑھی پتے کھائیں تو انہیں بہت فائدہ ہوگا۔

کڑھی پتے کا رس شہد میں ملا کر پینے سے متلی کی کیفیت دور ہوتی ہے۔ کڑھی پتوں کو باریک چوپ کی ہوئی ادرک میں ملائیں اور اسے چاول کے ہمراہ علی الصبح کھالیں۔ اس سے پیٹ کے امراض اور قبض سے نجات میں مدد ملتی ہے۔

گٹھیا کے مرض میں کڑھی پتوں کا استعمال نہایت مفید ہے۔ 100 گرام کڑھی پتے کھولتے ہوئے پانی میں شامل کر کے اُس وقت تک پکائیں جب تک پانی آدھا نہ ہو جائے۔ پتوں کو پانی سے نکال دیں۔ جب پانی ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں سے 200 ملی لیٹر کے قریب پانی پی لیں اور پھر اس کے فوائد خود محسوس کریں۔ اسے کم از کم 40 دن تک روزانہ نہار منہ پئیں اور اس کے کم از کم ½ گھنٹے تک کچھ نہ کھائیں پئیں۔ اگر 40 دن میں تکلیف دور نہ ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں' یہی نسخہ قبض کے مریضوں کے لئے بھی یکساں مفید ہے۔

وزن کم کرنے کے بعد اسے برقرار رکھنا ضروری ہے۔ اس کے لئے چند کڑھی پتے روزانہ اپنی خوراک کا حصہ بنائیں۔

چہرے کے بدنما داغ دھبے دُور کرنے کے لئے کڑھی پتوں کے رس میں تھوڑی سی پسی ہوئی ہلدی ملا کر داغ دھبوں پر لگائیں۔ 10 منٹ کے بعد چہرے کو آٹے کی مدد سے دھولیں۔ کچھ ہی عرصہ میں چہرہ صاف ستھرا ہو جائے گا۔ ■

کون سا پھل کتنے ریشے کا مالک ہے؟

ہم میں سے ہر ایک کوئی نہ کوئی پھل کھانے کا شوقین ہوتا ہے اور کسی نہ کسی پھل کو ناپسند بھی کرتا ہے۔ اگر ہمیں اس بات کا علم ہو کہ کس پھل میں کتنے غذائی اجزاء یا ریشے ہیں اور وہ ہمارے لئے کتنے مفید ہیں تو یقیناً ہم ناپسندیدہ پھل کی بھی کچھ مقدار کھانے کی کوشش کریں گے۔ آیئے آج ہم آپ کو مختلف پھلوں میں ریشے کی مقدار کے حوالے سے بتاتے ہیں۔ اُمید ہے کہ آپ اس سے مستفید ہوں گے۔

پھل	مقدار	ریشہ
سیب	ایک چھوٹا	3.0 گرام
خوبانی	ایک عدد	0.8 گرام
سوکھی ہوئی خوبانی	ایک عدد	1.7 گرام
چیریز	10 عدد	1.2 گرام
انجیر	3 عدد	10.5 گرام
سفید انگور	20 دانے	9 گرام
کینو	ایک بڑا	2.4 گرام
آڑو	ایک درمیانہ	2.3 گرام
اسٹرابیریز	ایک پیالی	3.0 گرام
کیلے	ایک درمیانہ	3.1 گرام
خربوزے	ایک پیالی	1.4 گرام
بلیک بیریز	ایک پیالی	7.6 گرام
کیوی	ایک بڑا	2.3 گرام
پپیتا	ایک پیالی	2.5 گرام
ناشپاتی	ایک درمیانی	5.1 گرام
آلو بخارے	ایک عدد	9 گرام
کشمش	¼ پیالی	1.3 گرام
تربوز	ایک پیالی	6 گرام
کھجور	ایک پیالی	11.8 گرام
امرود	ایک پیالی	8.9 گرام

بینگن کی کیا بات......

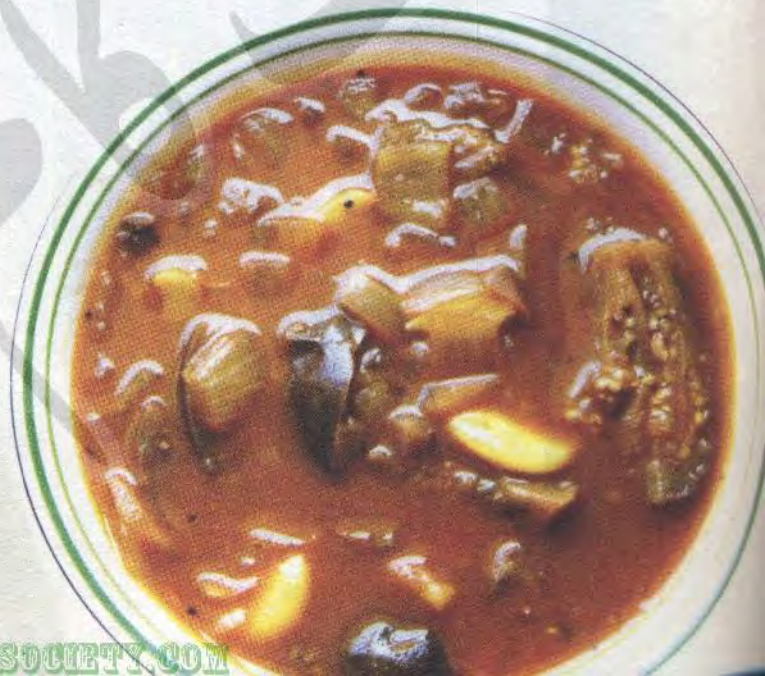
جمیل اختر کی واشنگٹن سے ایک دلچسپ تحریر

جمیل اختر وائس آف امریکہ کے ذریعے اپنی تحریریں عوام تک پہنچاتے ہیں۔ طنز و مزاح ان کا شعبہ ہے جس پر انہیں مکمل دسترس حاصل ہے، سماجی مسائل کو ہلکے پھلکے انداز میں پیش کرنے کے علاوہ سیاسی موضوع پر بھی گاہے بگاہے قلم اُٹھاتے رہتے ہیں۔

بچپن میں مجھے بینگن سخت ناپسند تھے، اکثر بچوں کو اب بھی یہ ناپسند ہیں مگر اُن دنوں بینگن پکانے کا بہت رواج تھا۔ خاص طور پر گرمیوں میں دوپہر کے کھانے پر اکثر بینگن کی کوئی نہ کوئی ڈش ضرور ہوتی تھی۔ مثلاً بینگن کی بھجیا، بینگن آلو، بینگن گوشت، بینگن کا اچار والا سالن، کچھ اور نہیں تو بینگن کا بھرتہ ضرور بنتا تھا۔ بھرتے کے لئے بینگن تنور والے کے پاس بھیجے جاتے تھے جو اسے گوشت کے اسٹیک کی طرح کہیں سے جلا دیتا تھا اور کہیں سے چھوڑ دیتا تھا۔ پھر ان ادھ جلے بینگنوں میں کچی پیاز، ہری مرچیں، ہرا دھنیا، ہرا پودینہ اور پسی سرخ مرچیں ڈال کر ایک سائیڈ ڈش تیار کر لی جاتی تھی، جسے دہی کے ساتھ ملا کر کھایا جاتا تھا۔ بزرگوں کا کہنا تھا کہ گرمیوں میں بینگن ضرور کھانے چاہئے کیوں کہ وہ گرمی کو مارتے ہیں۔ سچی بات یہ ہے کہ بینگن دیکھتے ہی میری بھوک مرجاتی تھی، لیکن مجھے بینگن کھانے پڑتے تھے، کبھی ڈانٹ کے ساتھ، کبھی پیار کے ساتھ اور کبھی کبھی انکار کرنے پر بینگنوں کے ساتھ ایک آدھ چپت بھی کھانی پڑتی تھی۔

اُن دنوں بینگن بہت سستے ہوتے تھے۔ اتنے سستے کہ ترکاری لینے پر سبزی والا کچھ بینگن جھونگے میں مفت ہی ٹوکری میں ڈال دیتا تھا۔ اُن دنوں بزرگوں کی محفلوں میں سیاست کی باتیں نہیں ہوتی تھیں کیونکہ سیاست ہوتی ہی نہیں تھی۔ کوئی ایک ڈکٹیٹر آ کر بیٹھ جاتا تھا اور آٹھ، دس سال سیدھے سیدھے یونہی نکل جاتے تھے۔ بزرگ یہ رونا بھی نہیں روتے تھے کہ نئی نسل ہاتھ سے نکلی جارہی ہے کیونکہ نہ انٹرنیٹ تھا اور نہ الیکٹرانک میڈیا۔ بلیک اینڈ وائٹ ٹیلی ویژن کا زمانہ تھا۔ ٹی وی بھی محلے میں کسی کسی کے گھر ہوتا تھا، جسے برآمدے یا صحن میں رکھ کر سامنے دری بچھا دی جاتی تھی اور محلے بھر کی عورتیں اور بچے اس کے سامنے جمع ہوجاتے تھے۔ گھر کی عورتیں باورچی خانے میں کھانا پکاتے ہوئے گردن گھما کر ٹی وی کی طرف دیکھتی رہتی تھیں۔ چنانچہ اکثر کھانا جل جاتا تھا اور بینگن بھی شاید اسی لیے پکائے جاتے تھے کیوں کہ ان کے جلنے سے یا کچا رہ جانے سے فرق نہیں پڑتا۔ تیز مرچوں کے بھرتے میں سب چل جاتا ہے۔

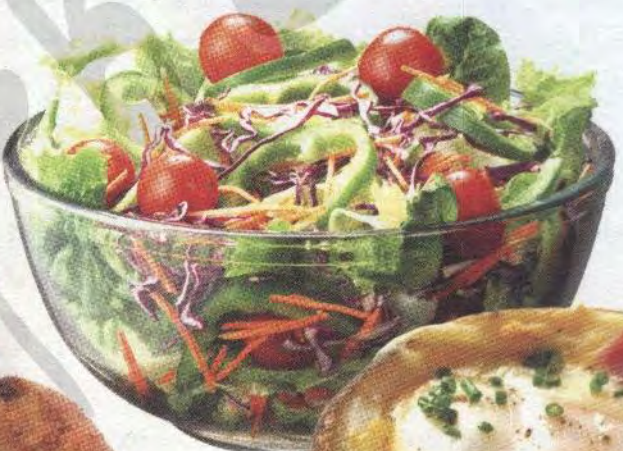
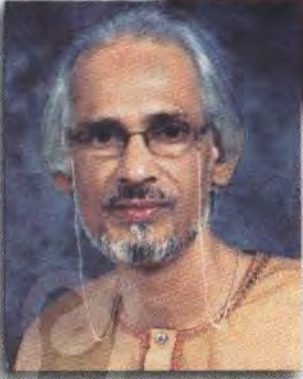
اس زمانے کے نوجوانوں کی واحد تفریح رات کو چوری چھپے آل انڈیا اور سیلون ریڈیو سے فرمائشی گانے سننا تھی۔ کئی نوجوان تو اپنے اور محلے کی لڑکیوں کے نام سے عشقیہ گانوں کی فرمائشیں لکھ کر بھجوا دیتے تھے۔ گویا لڑکوں اور لڑکیوں کے درمیان پیغام رسانی کا آسان ذریعہ ریڈیو کے فرمائشی پروگرام تھے اور جذبات کا اظہار فلمی گانوں کے ذریعے کیا جاتا تھا' جس کا بزرگوں کو کم ہی پتا چلتا تھا۔ انہیں اگر کسی چیز کا پتا تھا تو وہ یہ تھا کہ گلی کا کون سا بچہ بینگن نہیں کھاتا' کسے توری ناپسند ہے' کون کدو کو دیکھ کرناک منہ بناتا ہے' کس کی کریلے سے جان جاتی ہے۔ بینگن سمیت تمام سبزیاں رغبت سے کھانے والے بچے کو انتہائی سلیقہ شعار اور تمیزدار سمجھا جاتا تھا اور محلے بھر کے بزرگ اپنے بچوں کے سامنے اس کی مثال دیا کرتے تھے۔ گویا بینگن کھانا تمیزدار اور سلیقہ شعار ہونے کی نشانی تھی۔ اس زمانے میں مجھے بینگن کھانا اتنا مشکل لگتا تھا کہ دنیا کی ساری مشکلیں اس کے آگے ہیچ نظر آتی تھیں۔

مجھے یاد نہیں ہے کہ مجھ میں یہ اعلیٰ ظرفی کب آئی کہ میں نے بینگن کو کھانے کی ایک ڈش کے طور پر قبول کرلیا' بس اتنا پتا ہے کہ جب میں کالج میں پہنچا تو بڑی رضا اور رغبت سے بینگن کھا رہا تھا۔ کالج کے زمانے کا ایک دوست اسلم ہوسٹل میں رہتا تھا۔ بڑا ہونے کے باوجود وہ چھوٹا ہی رہ گیا تھا' کیوں کہ اسے بینگن سخت ناپسند تھے۔ بے چارے کی بدقسمتی یہ تھی کہ ہاسٹل کا باورچی اکثر بینگن پکا دیتا تھا اور وہ بھی شوربے والے۔ کئی بار اس نے بڑا شور شرابہ بھی ڈالا' لیکن بینگن کا پلڑا بھاری رہا اور ہوسٹل سپرنٹینڈنٹ نے اسے ڈانٹا کہ تم آدمی ہو کہ بینگن۔۔۔ ہاسٹل کا کھانا پسند نہیں تو باہر سے کھا آیا کرو۔ سپرنٹینڈنٹ کی مجبوری یہ تھی کہ اس کے کچن کا خرچہ بھی ہوسٹل کے ڈائننگ ہال سے نکلتا تھا۔ اس زمانے میں لوگ بس اتنا ہی چھوٹا موٹا ہاتھ مارتے تھے۔ اسلم کئی بار بینگنوں سے بھاگ کر کھانا کھانے میرے گھر آجاتا تھا لیکن اس کا مقدر خراب تھا اور وہ جب بھی آیا اسے ہمارے ہاں بھی بینگن ہی ملے۔ کالج کے بعد وہ اپنے والد کے ساتھ کاشت کاری میں ان کا ہاتھ بٹانے لگا۔ چند سال پہلے جب میری اسلم سے ملاقات ہوئی تو اس کی زمین کے ایک ٹکڑے پر سبزیوں کا ایک فارم بن چکا تھا اور کراچی کی مارکیٹ کو سبزیاں فراہم کر رہا تھا۔ میں نے یونہی بے دھیانی میں پوچھ لیا کہ تمہارے فارم کی کون سی سبزی سب سے اچھی ہے؟ وہ شرماتے ہوئے بولا ''بینگن'' پھر کہنے لگا کہ میں نے بینگن کھانے شروع کر دیئے ہیں۔ یار بینگن کا رائتہ بڑے غضب کا ہوتا ہے' آج ہمارے ہاں بنا ہے۔ دونوں بھائی مل کر کھائیں گے۔''

میں نے اپنا بچپن بینگن سے بھاگنے اور جوانی کا ایک حصہ بینگنوں سے منسوب محاورے اور لطیفے سننے اور سنانے میں گزار دیا۔ جب امریکہ پہنچا تو یہ دیکھ کر انتہائی تعجب ہوا کہ بینگن یہاں کے گراسری اسٹوروں میں بھی نہ صرف رونق افروز ہے بلکہ وہ دوسری سبزیوں سے زیادہ نمایاں دکھائی دیتا ہے۔ امریکی بینگنوں کے سامنے تو ہمارے دیسی بینگن مارے شرمندگی کے سکڑے سہمے اور سمٹے ہوئے سے لگتے ہیں۔ جتنے بڑے بینگن یہاں ہوتے ہیں' اس سائز میں تو ہمارے ہاں تربوز ملتے ہیں۔ سنا ہے کہ امریکی بینگن بڑی رغبت سے کھاتے ہیں اور ان کے کئی کھانے بینگنوں سے بنتے ہیں۔ مجھے یہ تو معلوم نہیں ہے کہ امریکیوں کے بچے بینگن کھاتے ہیں یا نہیں لیکن مجھے یقین ہے کہ اگر ہمارے دور کے بزرگ آج زندہ ہوتے تو شاید وہ یہ مثالیں دیا کرتے کہ امریکی اس لئے سپر پاور ہیں کیوں کہ وہ بینگن کھاتے ہیں۔

آج مجھے بینگن کا خیال کھانے پکانے سے متعلق ایک ٹیلی ویژن چینل دیکھ کر آیا جس میں شیف بگھارے بینگن پکانے سکھا رہا تھا۔ اس نے دو ڈالر کے بینگن میں کم و بیش پچاس ساٹھ ڈالر کے پستے بادام' میوہ جات اور دوسرے مصالحے ڈالے اور پھر بگھارے بینگن کی ڈش میز پر سجاتے ہوئے بڑے فخر سے بولا ''اس ڈش کی خوبی یہ ہے کہ اس میں آپ کو بینگن کی اصل خوشبو آئے گی۔'' مجھے خیال آیا جب بینگن کی اصل خوشبو ہی سونگھنی ہے تو پھر اس کے بھرتے اور بھجیا میں کیا حرج ہے اور مہنگائی کے اس دور میں پچاس ساٹھ ڈالر کی بچت کرنے میں کیا مضائقہ ہے۔ ■

مصالحہ ٹپس

- اگر کڑھی پتے کو المونیم فوائل میں لپیٹ کر رکھ دیا جائے تو وہ ایک مہینے تک تازہ رہیں گے۔
- اگر کافی کو فرج میں رکھا جائے تو کافی نسبتاً زیادہ نوں تک تازہ رہے گی۔
- بیک کرنے سے پہلے اگر آلوؤں کو 20 منٹ تک نمک والے پانی میں رکھیں تو وہ جلدی بیک ہو جائیں گے۔
- اگر سلاد کا پیالہ خوب ٹھنڈا کر لیا جائے اور پھر اس کے بعد اس میں سلاد رکھیں تو سلاد زیادہ دیر تک تازہ رہے گا۔
- اگر خستہ اور مزے دار کٹلٹس تلنے ہوں تو انہیں ڈبل روٹی کے چورے میں لپیٹ کر ایک گھنٹے کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ تلنے سے پہلے کٹلٹس کو ہاتھ سے دبائیں اور فرائنگ پین میں شامل کریں۔ اس طرح سے تیار ہونے والے کٹلٹس خستہ بنیں گے۔
- کچھ دن کی رکھی ہوئی بند گوبھی کو تازہ کرنے کے لئے بند گوبھی کو نمک کے پانی سے دھو کر ایک بڑے پیالے میں ڈالیں اور اس میں خوب ساری برف ڈال دیں۔ بند گوبھی تازہ نظر آئے گی۔
- جلی ہوئی دیگچی یا کڑاہی کو آسانی سے صاف کرنے کے لئے اس میں پانی کو بیکنگ سوڈے کے ساتھ اُبالیں۔ اس کے بعد جلنے والا برتن آسانی سے صاف ہو جائے گا۔
- اگر آپ چاہتے ہیں کہ اُبالتے ہوئے انڈے کا چھلکا نہ ٹوٹے تو انڈے اُبالتے ہوئے ایک چٹکی نمک بھی شامل کر دیں۔
- بیک کرتے ہوئے میوے اور پھل عام طور پر تہہ میں بیٹھ جاتے ہیں۔ اگر میوے اور پھل میدے میں لپیٹ کر شامل کئے جائیں تو یہ بیک کرنے کے دوران نیچے نہیں بیٹھیں گے۔

Paid Advertisement

معروف روحانی اسکالر ایس-این-قادری
ستاروں کی نحوست ہو یا حاسدین کی بندش
آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

مشورے اور استخارے کا کوئی ہدیہ نہیں ہے۔ آپ کے مسائل صیغہ راز میں رکھے جاتے ہیں نام آپ کی اجازت کے بغیر قطعی شائع نہیں کیے جاتے، مکمل بھروسے کے ساتھ رُجوع کریں۔

شاہدہ (اسلام آباد)

قادری بھائی السلام علیکم! پچھلے رمضان کی بات ہے میرے بھائی کا بیٹا جو امریکہ میں رہتا ہے میری بڑی خواہش تھی کہ میری بیٹی کے ساتھ اُسکی شادی ہو جائے مگر میرے بھائی کا Status ہم سے کچھ اونچا تھا اسلئے رشتہ مانگنے کی مجھ میں ہمت نہیں تھی میں چاہتی تھی کہ وہ خود رشتہ مانگیں اس خواہش کو پورا کرنے کیلئے آپ سے بات ہوئی تو آپ نے مجھے لوحِ شب قدر بھیجی اور وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا وظیفہ ختم ہونے کے تقریباً ایک مہینے بعد بھائی نے خود اپنے بیٹے کے رشتے کیلئے امّی سے کہا کہ آپ شاہدہ کی بیٹی کیلئے رشتہ مانگیں امّی نے مجھ سے بات کی اور اس طرح آپکی لوحِ شب قدر کی برکت سے میری یہ خواہش کہ وہ خود رشتہ مانگیں پوری ہوگئی اِس عید کے بعد شادی ہے اپنی مصروفیت کیوجہ سے آپ سے رابطہ نہ رکھ سکی آج شب قدر کی عبادت میں مشغول تھی تو اچانک آپکی طرف دھیان گیا تو میں نے اللہ کے حضور بہت دعائیں مانگیں کہ اللہ تعالیٰ آپکو آپکے بیوی بچوں کو دنیا کی ہر خوشی عطا فرمائے اور صحت و تندرستی کیساتھ لمبی عمر پائیں (آمین)

جواب: اللہ خوش رکھے! بہن اپنی دعاؤں میں یاد رکھنے کا بہت شکریہ شب قدر میں آپ نے جو بھی دعائیں مانگی ہوں اللہ تعالیٰ آپکی تمام جائز دعاؤں کو اپنی بارگاہ میں شرف قبولیت عطا فرمائے (آمین)

عذرا ریاض (لاہور)

قادری انکل! اللہ آپکو ہمیشہ خوش رکھے اور لمبی عمر فرمائے آپ نے میرا بہت پیچیدہ مسئلہ حل کر دیا ہے میں جس لڑکے کو پسند کرتی تھی میرے والدین کسی صورت اُس سے شادی پر راضی نہیں تھے ابو نے تو یہاں تک کہہ دیا تھا کہ ہم تجھے مار دیں گے مگر اُس سے شادی نہیں کریں گے اِس پریشانی میں آپ سے رجوع کیا تو آپ نے مجھے لوحِ نکاح اور وظیفہ پڑھنے کو دیا تھا اور مجھے یقین دلایا تھا کہ سب بہتر ہو جائے گا انکل واقعی سب بہتر ہوگیا اور 3 مہینے پہلے والدین کی رضا مندی سے اُسی لڑکے کیساتھ میری شادی ہوگئی ہے میرے لئے دعا کیجئے کہ آگے بھی میرے لئے سب اچھا رہے۔

جواب: اللہ آپکی جوڑی کو ہمیشہ سلامت رکھے اور آپکا دامن خوشیوں سے بھرا رہے۔

ہر قسم کی بندش اور خاص طور پر رشتوں کی بندش کو ختم کرنے اچھے اور من پسند رشتوں کیلئے لوحِ شب قدر تیار ہوگئی ہے محدود تعداد میں تیار کی گئیں ہیں ڈاک کے ذریعے حاصل کر سکتے ہیں۔

عنایت اللہ (فیصل آباد)

قادری صاحب! تقریباً 5 سال پہلے میں نے رزق میں کشادگی کیلئے آپ سے لوحِ مشتری حاصل کی تھی تب میرا ایک چھوٹا سا کاروبار تھا لیکن جب سے لوحِ مشتری میرے پاس آئی ہے اللہ تعالیٰ نے غیب سے میرے رزق کے دروازے کھول دیئے ہیں اور آج میں بہت بڑے کارخانے کا مالک ہوں شہر میں میرے کئی قیمتی مکان اور پلاٹ ہیں یہ سب آپکی لوحِ مشتری کی بدولت ہے قادری صاحب میرے لائق کوئی بھی خدمت ہو تو مجھے ضرور موقع دیجئے گا مجھے دلی خوشی ہوگی۔

جواب: اللہ تعالیٰ خوش رکھے! بیٹا لوحِ مشتری ایک پُراثر لوح ہے اور یہ دولت کے حصول کیلئے ہی تیار کی جاتی ہے اِسکے پاس ہوتے ہوئے اللہ تعالیٰ غیب سے رزق کے دروازے کھول دیتا ہے بس میری اک چھوٹی سی نصیحت یاد رکھنا اللہ پاک آپ پر اپنے رزق کے دروازے کھول دے اور آپکو دولت سے نوازے تو اپنے ضرورتمند بہن بھائیوں، عزیز و اقارب کی ضرورتوں کا بھی خیال رکھنا میرا ایمان ہے اللہ آپ کی ضرورتوں کا خیال رکھے گا اور آپکو بہت دے گا۔

زوہیب احمد (پشاور)

شاہ صاحب! میں CA کر رہا تھا مگر Complete ہی نہیں ہو رہا تھا ہر مرتبہ رہ جاتا تھا آپ سے امتحان میں کامیابی کیلئے لوحِ حسیب منگوا کر وظیفہ پڑھا تھا الحمدللہ اِس سال میرا CA مکمل ہوگیا ہے لوحِ حسیب کا اب کیا کروں؟

جواب: بیٹا سب سے پہلے تو شکرانے کے 2 نفل اللہ پاک کے حضور ادا کرو کہ اُس نے کامیابی عطا فرمائی اور لوح حسیب کو ٹھنڈا کرا دو۔

مسز مشتاق (انگلینڈ)

قادری صاحب! میری بیٹی کا رشتہ کہیں طے ہوتا ہی نہیں تھا بات بنتے بنتے بگڑ جاتی تھی آپ سے فون پر رابطہ کیا تو آپ نے بتایا کہ بندش ہے اور اس بندش کو ختم کرنے کیلئے لوحِ نکاح اور مبارک پتھر پڑھائی کر کے دیا تھا جو انگوٹھی بنوا کر پہننا تھا وظیفہ بھی مکمل ہوگیا ہے اور آپکی دعا سے بیٹی کی بہت اچھے مسلمان گھرانے میں شادی بھی ہوگئی ہے لوحِ نکاح اور مبارک پتھر کا اب کیا کرنا ہے؟

جواب: بہن! سب سے پہلے تو 2 نفل شکرانے کے ادا کریں اور لوح کو ٹھنڈا کرا دیں اور مبارک پتھر کی انگوٹھی کو پہنے رہیں انشاءاللہ مبارک ثابت ہوگی۔

ایس-این-قادری
رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی کراچی - 74600
رابطے کیلئے موبائل: 0333-2105914
E-mails: qadrihelpline@yahoo.com
qadrihelpline@hotmail.com
E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔
رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک روزآنہ۔

پیتل کے برتن چمکانے کے لئے

املی کے پانی کو گرم کر کے اس میں نرم ریت ملائیں اور اس سے پیتل کے برتن صاف کریں تو برتن چمک جائیں گے۔

آلوؤں کی مٹھاس کم کرنے کے لئے

اگر آلو زیادہ میٹھے ہوں تو انہیں چھیل کر نمک ملے پانی میں پندرہ منٹ کے لئے بھگودیں۔ اس طرح سے آلوؤں کی مٹھاس کم ہوجائے گی۔

بچوں کے وزن میں اضافے کے لئے

بڑھتی عمر کے بچوں کو روزانہ چند باداموں کے ساتھ چند دانے کشمش بھی کھلائیں۔ اس سے وزن میں اضافہ ہوگا۔

کیل مہاسوں سے بچنے کے لئے

چکنی جلد رکھنے والی خواتین اگر بیسن سے منہ دھوئیں اور صابن کا استعمال کم رکھیں تو کیل اور مہاسوں سے بچا جاسکتا ہے۔

منہ کے چھالے ختم کرنے کے لئے

2 گلاس پانی میں ایک چائے کا چمچہ کلونجی ڈال کر اُبال لیں۔ اس پانی سے کُلیاں کریں، منہ کے چھالے ختم ہوجائیں گے۔

گوشت گلانے کے لئے

اگر کچا پپیتا نہ ملے تو پکے پپیتے کے چھلکے لے کر اسے پیس لیں۔ اسے گوشت یا قیمے میں ملالیں تو یہ بہترین گل جائیں گے۔

آدھے سر کا درد دور کرنے کے لئے

اگر آدھے سر میں درد ہو تو چند کالی مرچ توے کے اُوپر ڈال کر گرم کریں، پھر ذرا قریب سے گہری گہری سانس لیں، سر کا درد ختم ہوجائے گا۔